пн вт ср чт пт сб вс

Кулинарный ежедневник

Рецепты домашней кухни на каждый день

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Только проверенные блюда! Продукты для рецептов подобраны по сезонам. Понятные пошаговые рекомендации и советы кулинаров.

Более 600 рецептов блюд домашней кухни на каждый день из простых ингредиентов: наваристые супы, борщи и солянки, освежающие окрошки и холодники, аппетитные блюда из мяса, птицы, рыбы, круп, грибов, запеканки с румяной корочкой, тающие во рту десерты, ароматная выпечка!

Для вашего удобства рецепты сгруппированы по сезонам и составлены с учетом продуктов, доступных в то или иное время года. Приготовление этих блюд не займет много времени и сил, а результат получится отменным!

- Кулинарный ежедневник
  - Зима
    - Салаты и закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Десерты
    - Напитки
  - Весна
    - Салаты и закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Десерты
    - Напитки
  - Лето
    - Салаты и закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Десерты
    - Напитки
  - Осень
    - Салаты и закуски
    - Первые блюда
    - Вторые блюда
    - Десерты
    - Напитки

Кулинарный ежедневник
Рецепты домашней кухни на каждый день

Зима

Салаты и закуски

Салат из фасоли с сельдереем

1 банка консервированной фасоли, 1 банка оливок без косточек, 2 отварные картофелины, 100 г корня сельдерея, ½ луковицы, 100 г листьев салата, зелень петрушки, растительное масло, соль

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Корень сельдерея очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нарубить, обдать кипятком, затем отжать. Оливки разрезать пополам или на четверти. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную фасоль, посолить, заправить растительным маслом. Листья салата крупно нарубить, перемешать с нарезанной петрушкой, выложить на сервировочное блюдо. Сверху выложить приготовленный салат и подать на стол.

Салат с сыром

400 г твердого сыра, ½ маринованного огурца, ½ луковицы, зелень пет рушки, 70 г сметаны, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. горчицы, 1,5 ст. л. уксуса, сахар, соль по вкусу.

Огурец, лук и петрушку мелко нарубить. Добавить сыр, нарезанный маленькими кубиками. Для заправки сметану взбить с растительным маслом, горчицей, уксусом, сахаром и солью. Салат полить заправкой, перемешать, дать настояться несколько часов.

Легкий фруктово-овощной салат

1 яблоко, 1 грейпфрут, 1 апельсин, 1–2 болгарских перца, листья салата, майонез

Яблоко, апельсин, грейпфрут очистить, нарезать кубиками. Болгарский перец очистить от семян, нарезать тонкой соломкой, соединить с фруктами. Салат заправить майонезом, перемешать. Подавать, выложив на листья салата.

Салат из авокадо с красной икрой

3 авокадо, 6 отварных яиц, 4 ст. л. красной икры, 1 луковица, 2

листа салата, зелень укропа, майонез, лимонный сок, соль

Авокадо разрезать пополам, вынуть из плодов косточки, срезать кожуру, аккуратно вынуть часть мякоти, чтобы получились «лодочки». Мякоть и «лодочки» сразу же полить лимонным соком, чтобы не потемнели. Для начинки мякоть мелко нарубить, добавить тертые отварные яйца, мелко нарубленный лук, посолить по вкусу. и заправить майонезом. Приготовленную начинку выложить в «лодочки» из авокадо, украсить красной икрой и зеленью укропа. Подавать, выложив на листья салата.

Салат с шампиньонами

300 г свежих шампиньонов, 1–2 болгарских перца, 2 яблока, 1 апельсин, 150 г твердого сыра, соль, специи

Для заправки: 1 ч. л. горчицы, 1–2 ч. л. меда, 1–2 ст. л. лимонного сока, цедра 1 апельсина, соль

Грибы отварить в подсоленной воде со специями, откинуть на дуршлаг, остудить, нарезать соломкой. Болгарский перец очистить от плодоножки и семян, нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками. Апельсины очистить от кожуры, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Сыр натереть на терке. Подготовленные продукты соединить. Для заправки смешать горчицу, мед, лимонный сок, тертую цедру апельсина и соль. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из грибов с зеленым горошком

400 г маринованных грибов, 100 г консервированного зеленого горошка, 150 г лука, зелень, 100 г майонеза, соль, перец

Маринованные грибы мелко нарезать. Добавить тонко нашинкованный лук и консервированный зеленый горошек. Салат посолить, поперчить, заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из шампиньонов с рисом

500 г шампиньонов, 250 г риса, 100 г корня сельдерея, 3 яйца, растительное масло, соль по вкусу.

Рис отварить, остудить. Шампиньоны вымыть, нарезать

тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле 5 мин. Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать мелкой соломкой или натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле примерно 2–3 мин. Яйца отварить вкрутую, мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить по вкусу. и аккуратно перемешать.

Салат с сельдью по-трансильвански

2–3 соленые сельди, 500 г картофеля, 2–3 отварных яйца, 4–5 яблок, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 5 ст. л. майонеза, уксус по вкусу.

Сельдь вымочить, выпотрошить, очистить от костей и кожи, мелко нарубить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать кубиками. Отварные яйца нарезать ломтиками. Яблоки и лук мелко нарубить, полить уксусом. Подготовленные продукты соединить, заправить сметаной и майонезом, аккуратно перемешать.

Салат с семгой

500 г соленой семги, 1 соленая сельдь, 5 картофелин, 3 луковицы, оливки, 3 ст. л. яблочного уксуса, 2–3 ст. л. горчичного соуса

Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать небольшими кубиками. Семгу и сельдь разделать на филе без кожи, мелко нарезать. Лук нарезать полукольцами, замочить в яблочном уксусе на 5 мин, затем отжать. Оливки мелко нарезать. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить горчичным соусом и аккуратно перемешать.

Салат из сельди с грибами

1 сельдь, 100 г маринованных грибов, 1–2 отварные моркови, 4 соленых огурца, 2 яблока, 2 яйца, 1 луковица, зелень, 150 г майонеза

Сельдь очистить от кожи и костей, нарезать небольшими ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины. Яблоки, маринованные грибы и соленые огурцы нарезать небольшими кубиками. Яйца отварить, очистить, нарубить. Репчатый лук тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить,

заправить майонезом, перемешать. Салат украсить зеленью и ломтиками отварной моркови.

Салат с консервированным тунцом

1 банка консервированного тунца, 100 г крабовых палочек, 3 отварных яйца, 1 банка консервированной кукурузы, 1 банка консервированных ананасов, 2 апельсина, грецкие орехи, зелень, майонез

Консервированного тунца размять вилкой. Крабовые палочки и ананасы нарезать кубиками. Апельсины очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца натереть на крупной терке. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную кукурузу, заправить майонезом, перемешать. Салат украсить зеленью и орехами.

Салат с кальмарами

150 г отварных кальмаров, 100 г картофеля, 100 г моркови, 150 г свежих или соленых огурцов, 50 г консервированного зеленого горошка, 2–3 яйца, 150 г майонеза, 25 г зелени

Картофель и морковь отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Отварных кальмаров нарезать соломкой, огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Отварные яйца крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек, заправить майонезом, перемешать. Салат украсить зеленью.

Салат из ананаса с креветками

½ свежего ананаса, 150 г креветок, 150 г риса, 1 ст. л. кокосовой стружки

Для соуса: 2 яичных желтка, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. коньяка, 250 мл растительного масла, сок и цедра ½ апельсина, сок ½ лимона, 1 ч. л. карри, молотый черный перец и соль по вкусу.

Рис отварить до готовности. Отдельно отварить креветок. Мякоть ананаса нарезать мелкими кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для соуса яичные желтки взбить с апельсиновым соком и цедрой, постепенно добавляя лимонный сок, молоко, карри, соль и перец, затем ввести растительное масло и коньяк. Салат полить соусом, перемешать, оставить

пропитаться на 30 мин. Слегка подрумянить кокосовую стружку на сухой сковороде, посыпать ею салат.

Креветки в апельсиновом соусе

800 г креветок, 3 апельсина, 2 веточки мелиссы, 1–2 ст. л. лимонного сока

Для маринада: 200 мл апельсинового сока, 2 ст. л. винного уксуса, 1 зубчик чеснока, соль, молотый черный перец по вкусу.

Креветок отварить. Для маринада смешать апельсиновый сок, уксус, соль, перец и довести до кипения. Снять с огня, добавить пропущенный через пресс чеснок. В горячий маринад выложить отварных креветок, оставить до остывания. Затем маринад слить. Апельсины очистить, нарезать тонкими ломтиками, соединить с креветками. Добавить рубленую мелиссу. Приправить салат лимонным соком, украсить листочками мелиссы.

Салат из пекинской капусты с крабовыми палочками

500 г пекинской капусты, 100 г крабовых палочек, 1 апельсин, 150–170 г консервированной кукурузы, 1 пучок зеленого лука, 120 г майонеза, 2 ч. л. соевого соуса, уксус, сахар и соль по вкусу.

Пекинскую капусту тонко нашинковать, посыпать сахаром, солью, взбрызнуть уксусом и слегка перетереть руками. Крабовые палочки нарезать соломкой. Апельсин очистить от кожуры, нарезать небольшими ломтиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную кукурузу и рубленый зеленый лук. Салат заправить соевым соусом и майонезом, аккуратно перемешать.

Классический крабовый салат

200 г крабовых палочек, 1 отварная картофелина, 2 отварных яйца, 3 ст. л. консервированной кукурузы, майонез, соль по вкусу.

Крабовые палочки и отварной картофель нарезать мелкими кубиками. Отварные яйца нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить консервированную кукурузу. Салат заправить майонезом, посолить и аккуратно перемешать.

Салат «Зимний»

100 г крабовых палочек, 3–4 картофелины, 1 банка консервированной кукурузы, 1 луковица, 1 яблоко, майонез, лимонный сок, соль

Картофель отварить, нарезать кубиками. Лук и яблоко очистить, мелко нашинковать, полить лимонным соком. Крабовые палочки нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированную кукурузу. Салат заправить майонезом, посолить по вкусу. и аккуратно перемешать.

Салат из овощей со шпротами

100 г шпрот, 3 картофелины, 2 моркови, 2 свежих огурца, 2 яблока, 2 яйца, 2 ст. л. консервированного зеленого горошка, 90 г майонеза

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Огурцы и очищенные яблоки нарезать небольшими тонкими ломтиками. Яйца отварить, мелко нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек. Салат заправить майонезом и аккуратно перемешать. Подавать, украсив шпротами.

Салат с копченой курицей

1–2 копченых куриных бедра, 200 г шампиньонов, 3 крупные луковицы, 5 отварных яиц, 100 г майонеза, растительное масло, соль, перец

С копченых бедер снять кожу, удалить кости, мясо нарезать кусочками. Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарезанные шампиньоны, перемешать, жарить до готовности, посолить, поперчить, остудить. Отварные яйца нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Яичный салат с говядиной

300 г говядины, 300 г лука, 8 яиц, 100 г майонеза, растительное масло, молотый черный перец, соль по вкусу.

Взбить сырые яйца с солью, испечь омлеты, стараясь делать их как можно тоньше. Готовые омлеты, пока не остыли, свернуть в плотные трубочки, остудить и нарезать тонкой соломкой.

Говядину также нарезать тонкой соломкой, быстро обжарить в хорошо разогретом растительном масле (мясо должно быть сочным!). Посолить и поперчить по вкусу. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле до золотистого цвета. Все подготовленные продукты соединить, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из редьки с говядиной и луком

300 г отварной говядины, 300 г черной или зеленой редьки, 2–3 свежих огурца, 500 г лука, зелень петрушки, 150 г сметаны, растительное масло, соль, перец по вкусу.

Отварную говядину нарезать кубиками. Редьку очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками. Лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Подготовленные продукты соединить. Салат посолить, поперчить, заправить сметаной и дать настояться 4–5 ч. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Салат куриный с орехами

500 г куриной грудки, 2/3 стакана рубленых грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, сметана, соль, перец

Куриную грудку промыть, отварить в чуть подсоленной воде, остудить. Мясо разделить на тонкие волокна. Добавить рубленые орехи, пропущенный через пресс чеснок, соль и перец по вкусу. Салат заправить сметаной и хорошо перемешать.

Салат из курицы с сыром и маринованными грибами

250 г мяса курицы, 100 г маринованных грибов, 200 г сыра, консервированный зеленый горошек, хрен, зелень, 100 г сметаны, соль, специи

Куриное мясо отварить в слегка подсоленной воде со специями, остудить, нарезать кубиками. Маринованные грибы промыть, мелко нарезать. Сыр натереть на крупной терке. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Сметану перемешать с тертым хреном, заправить салат, посолить по вкусу. Подавать, украсив зеленью.

Салат «Рождественский» с индейкой

300 г филе индейки, 150 г болгарского перца, 150 г яблок, 90 г черно слива, 30 г очищенных грецких орехов, 150 г листьев салата, 150 г майонеза, растительное масло, соль, перец

Филе индейки нарезать кубиками, обжарить в масле до готовности, посолить, поперчить. Болгарский перец мелко нашинковать. Яблоки очистить, нарезать небольшими тонкими ломтиками. Чернослив мелко нарезать. Грецкие орехи нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на листья салата.

Салат из говяжьего языка с апельсинами

200 г говяжьего языка, 100 г риса, 2 апельсина, 1 зубчик чеснока, несколько листьев салата, зелень петрушки, 1 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль.

Язык отварить в кипящей подсоленной воде в течение 1 ч, охладить, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Рис отварить в подсоленной воде 15 мин. Апельсины очистить, нарезать небольшими кусочками, смешать с растительным маслом, добавить пропущенный через пресс чеснок, соль и перец. Рис соединить с языком, добавить апельсиновую смесь, аккуратно перемешать. Подавать, выложив на листья салата и украсив зеленью петрушки.

Салат из овощей и отварного языка

1 говяжий язык, 200 г моркови, 200 г свеклы, 200 г листьев салата, 4 отварных яйца, 200 г майонеза, 1 ст. л. тертого хрена

Язык отварить в кипящей подсоленной воде в течение 1 ч, охладить, очистить от кожи, нарезать небольшими кусочками. Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Свежую морковь натереть на мелкой терке. Отварные яйца разрезать на дольки. Листья салата крупно нарубить. Для заправки половину нормы майонеза перемешать с тертым хреном. В центр сервировочного блюда горкой выложить нарезанный язык, залить частью приготовленной заправки. Оставшуюся заправку перемешать со свеклой. Морковь перемешать с обычным майонезом. Вокруг мяса выложить свеклу, морковь, листья салата и дольки яиц.

Салат из печенки с грибами

200 г печенки, 50 г сушеных грибов, 70 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 2 яйца, 70 г репчатого лука, 100 г майонеза, растительное масло, маслины, лимон, соль, специи

Сушеные грибы замочить на несколько часов в холодной воде, затем в ней же отварить, остудить, нарезать небольшими кусочками. Печенку отварить в подсоленной воде со специями, нарезать небольшими кубиками и обжарить в масле. Картофель отварить, нарезать кубиками. Соленые огурцы мелко нарезать. Репчатый лук мелко нарубить. Яйца отварить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Украсить маслинами и кружочками лимона.

Горячий салат с куриной печенкой

400 г куриной печенки, 150 г копченого бекона, 1 авокадо, 150 г листьев салата, 25 г сливочного масла, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. горчицы, лимонный сок, соль

Для заправки 3 ст. л. оливкового масла взбить с уксусом, горчицей и солью. Оставшееся масло разогреть в сковороде, обжарить нарезанный бекон до хрустящей корочки и обсушить на бумажных полотенцах. Затем добавить в сковороду сливочное масло, обжарить куриную печенку. Авокадо очистить, нарезать ломтиками, сразу же полить лимонным соком. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты (кроме бекона) соединить. Салат полить заправкой и посыпать беконом.

Салат с ветчиной

400 г ветчины, 100 г шампиньонов, 300 г мандаринов, 100 г брюссельской капусты, 1 луковица, 1 ст. л. кунжутных семян, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, ½ ч. л. карри, молотый черный перец, соль по вкусу.

Шампиньоны отварить, нарезать. Брюссельскую капусту разобрать на соцветия, отварить в подсоленной воде. Ветчину и очищенные мандарины нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки растительное масло взбить с уксусом, горчицей, солью, перцем и карри. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, поставить на 2 ч в холодильник. Подавать, посыпав обжаренными семенами

кунжута.

Салат с копченой колбасой

350 г копченой колбасы, 200 г сыра, 4 красные луковицы, 4 маринованных огурца, 1 пучок зеленого лука, ½ пучка зелени петрушки

Для заправки: 100 г майонеза, 100 г сметаны, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. горчицы, соль, молотый белый перец по вкусу.

Копченую колбасу и сыр нарезать кубиками, маринованные огурцы – небольшими тонкими ломтиками. Репчатый лук мелко нашинковать. Зеленый лук и петрушку мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки смешать майонез, сметану, уксус, горчицу, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать. Дать настояться 15 минут.

Яйца по-шотландски

8 яиц, 1 кг мясного фарша, 250 г хлеба, 4 ст. л. муки, растительное масло, соль, перец

6 яиц отварить вкрутую, очистить. Мясной фарш посолить, поперчить, разделить на 6 частей, сделать из каждой овальную лепешку толщиной 1 см. В центр лепешек положить по отварному яйцу, соединить края, сформовать шарики с яйцом внутри. Оставшиеся 2 яйца взбить. Хлеб размолоть в крошку, подсушить в духовке или на сухой сковороде. Мясные шарики окунуть в яйца, запанировать в муке, затем снова окунуть в яйца и посыпать со всех сторон хлебными крошками. Поместить в холодильник на 10 мин, затем обжарить во фритюре до золотистой корочки. Выложить шумовкой на бумажные полотенца или решетку. Подавать с зеленым салатом и горчицей.

Первые блюда

Суп из моркови

2 л воды, 700–800 г моркови, 2–3 ст. л. манной крупы, 3 яичных желтка, 200 г сметаны, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Морковь нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле и переложить в кастрюлю. Влить 2 л кипящей воды, посолить и варить до готовности. Всыпать манную крупу, добавить специи, варить 3–5 мин. Желтки взбить со сметаной, влить тонкой струйкой в суп, непрерывно помешивая. Прогреть суп 2–3 мин, не доводя до кипения, и снять с огня.

Гороховый суп-пюре

1,5 л воды, 100 г бекона, 200 г гороха, 200 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 30–50 г корня сельдерея, 1 маленькая луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Горох перебрать, замочить на 5–8 ч. В кастрюле вскипятить 1,5 л воды, всыпать горох, добавить нарезанную морковь, корень сельдерея и петрушки, варить на медленном огне до готовности гороха (около 2 ч). Картофель отварить отдельно. Лук нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Картофель и лук положить в суп, добавить соль, специи. Теплый суп перелить в блендер, измельчить до получения однородной массы. Бекон нарезать кубиками, обжарить в растительном масле. Готовый суп разлить в тарелки, посыпать измельченной зеленью и положить кусочки бекона.

Грибной суп «Бархатный»

1,5 л воды, 300 г замороженных белых грибов, 200 г свежих шампиньонов, 2 средние луковицы, 2–3 зубчика чеснока, 200 мл белого сухого вина, 200 мл сливок, 100 мл молока, 4–5 ст. л. растительного масла, соль, перец, мускатный орех по вкусу.

Лук нарезать полукольцами, чеснок – пластинками, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Белые грибы

разморозить, нарезать небольшими кусочками. Грибы положить в сковороду к луку и чесноку, добавить соль, перец, мускатный орех, перемешать и жарить 2–3 мин. Затем добавить белое вино, тушить под крышкой 10–15 мин. Выложить содержимое сковороды в кастрюлю с кипящей водой, влить молоко, сливки, при необходимости добавить соль, довести до кипения. Готовый суп подавать с сухариками или гренками из белого хлеба.

Грибной суп с имбирем

2,5–3 л воды, 200 г шампиньонов, 150 г тонкой лапши, 2 зубчика чеснока, 30 г корня имбиря, 4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. кетчупа, 1 ч. л. соевого соуса, соль и специи по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, положить в кастрюлю с кипящей водой, отварить до готовности. Затем вынуть и нарезать тонкими пластинками. Грибной бульон процедить. Лапшу отварить отдельно в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, промыть. Чеснок и имбирь мелко нарезать, обжарить в масле 3–5 мин. Добавить грибы, жарить, перемешивая, 2–3 мин. Затем добавить кетчуп, соевый соус, перемешать и снять с огня. Грибной бульон довести до кипения, положить в него тушеные грибы, соль, специи, довести до кипения. В тарелки выложить лапшу и залить горячим грибным супом.

Суп с рыбными фрикадельками

3 л воды, 400 г филе морской рыбы, 100 г риса, 400 г картофеля, 150 г моркови, 2 небольшие луковицы, 1 яйцо, 5–6 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Филе рыбы и 1 очищенную луковицу пропустить через мясорубку, добавить яйцо, сухари, соль, специи, перемешать и сформовать фрикадельки. Морковь и картофель очистить. Морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать кубиками. Оставшуюся луковицу нарезать небольшими кусочками, обжарить с морковью в растительном масле. В кастрюле вскипятить воду, добавить нарезанный картофель, посолить, варить 3–5 мин. Затем добавить промытый рис. Через 7 мин добавить жареный лук с морковью и фрикадельки. Варить на медленном огне до готовности фрикаделек (10–12 мин.).

Рыбный суп с оливками

2,5 л воды, 300 г судака или другой речной рыбы, 50 г маринованных грибов, 300 г картофеля, 200 г соленых огурцов, 150 г оливок без косточек, 1 средняя луковица, зелень, лимон, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, срезать филе. Голову, хвост, плавники, кости положить в кастрюлю, залить холодной водой и варить 20–30 мин. Затем кости удалить, бульон процедить и довести до кипения. Картофель нарезать дольками, положить в кипящий бульон, варить 12 мин. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета, посыпать мукой, перемешать, выложить в бульон с картофелем. Грибы и оливки нарезать, добавить в суп, довести до кипения. Филе разрезать на куски, обдать кипятком, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту и нарезанные тонкими ломтиками соленые огурцы, тушить 3 мин. Филе с томатом и огурцами выложить в суп, добавить соль, специи, варить 5 мин. При подаче в тарелку положить зелень и тонкий ломтик лимона.

Суп рыбный со сметаной и лимоном

2 л воды, 300 г филе морской рыбы, 50 г риса, 150 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, специи по вкусу.

Рыбное филе промыть, залить холодной водой, варить на медленном огне до готовности. Затем вынуть, нарезать. Готовый бульон процедить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, обжарить в сливочном масле, добавить сметану, тщательно перемешать и снять с огня. В кипящий бульон положить промытый рис, варить до готовности. Добавить морковь с луком, кусочки отварной рыбы, соль и специи, довести до кипения. В готовый суп добавить лимонный сок и мелко нарезанную зелень.

Суп из пиленгаса

2,5–3 л воды, 500 г пиленгаса, 100 г говядины, 100 г риса, 1 яйцо, 1 маленькая луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. семян кунжута, 100 мл растительного масла, 1–2 ст. л. соевого соуса, щепотка паприки, щепотка молотого черного перца, соль по вкусу.

Рыбу очистить, промыть, выпотрошить, удалить хребет,

нарезать небольшими кусками. Голову, плавники и хвост пиленгаса отварить в воде, чтобы получился крепкий бульон. Рис отварить отдельно. Лук мелко нашинковать, чеснок пропустить через пресс, обжарить в растительном масле. Добавить семена кунжута, соевый соус, перец, паприку, хорошо перемешать и снять с огня. Говядину нарезать кусочками, обжарить в масле. Затем выложить в кастрюлю с кипящим рыбным бульоном, варить 20–30 мин на медленном огне. Положить в бульон куски рыбы, отварной рис, обжаренные со специями лук и чеснок, посолить и варить до готовности. Влить в суп взбитое яйцо, тщательно перемешивая, довести до кипения и снять с огня.

Царская уха

2,5–3 л воды, 200 г филе лосося, 200 г филе форели или горбуши, 150–200 г куриных костей, 100 г корня петрушки или сельдерея, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 7 – 10 веточек петрушки, соль и специи по вкусу.

Куриные кости промыть, положить в кастрюлю с кипящей водой и варить 40–60 мин. Кости удалить, бульон процедить. Корень петрушки или сельдерея очистить, нарезать кубиками. Рыбное филе вымыть, нарезать кусочками 2 × 2 см, положить в кипящий бульон. Добавить коренья, целую очищенную луковицу, измельченный чеснок, соль, специи, варить до готовности рыбы. Перед тем как снять уху с огня, луковицу вынуть, добавить мелко нарезанную петрушку. Уху подавать с гренками из белого хлеба.

Быстрый мясной суп

2 л воды, 200 г мясного фарша, 200 г шампиньонов, 300 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г сыра, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Лук нарезать небольшими кубиками. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Лук обжарить в растительном масле 5 мин. Добавить шампиньоны, жарить 3–5 мин. Затем добавить мясной фарш, соль, специи и жарить на небольшом огне, перемешивая, 10–15 мин. Картофель очистить, нарезать кубиками 1 × 1 см. Сыр натереть на крупной терке. В кипящую воду положить картофель, обжаренный фарш с грибами, сыр, соль и специи. Варить, перемешивая, до готовности картофеля. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп пряный с бараниной

3 л воды, 300 г бараньих костей, 200 г мякоти баранины, 50 г бараньего жира, 300 г картофеля, 300 г помидоров, 100 г моркови, 2 луковицы, 4–5 зубчиков чеснока, 3–4 веточки петрушки, 3–4 веточки кинзы, 4–5 веточек базилика, соль, тмин, перец, паприка, кориандр по вкусу.

Бараньи кости промыть, залить холодной водой, варить 1 ч. Затем добавить нарезанную порционными кусками баранину, 1 целую очищенную луковицу и варить до готовности мяса. Кости и лук удалить. Положить в бульон очищенную и нарезанную кружочками морковь. Бараний жир нарезать, растопить на сковороде, выложить туда нарезанный полукольцами лук, жарить до золотистого цвета, затем добавить измельченный чеснок и очищенные от кожицы и нарезанные небольшими дольками помидоры. Тушить на медленном огне под крышкой 10–15 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кипящий бульон. Через 10 мин добавить тушеные овощи, соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, положить в суп промытую и мелко нарезанную зелень.

Харчо

2,5–3 л воды, 700–800 г баранины, 100 г риса, 300–400 г помидоров, 1 крупная луковица, 2–4 зубчика чеснока, 3–5 веточек кинзы, 3 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. соуса ткемали или томатного соуса, соль и перец по вкусу.

Баранину промыть, залить водой и варить на медленном огне, снимая пену. Когда мясо будет готово, вынуть его из бульона, остудить, нарезать кусками. Бульон процедить. Рис тщательно промыть под проточной водой, положить в кипящий бульон, варить 10 мин. Лук нарезать, обжарить в растительном масле, добавить нарезанное отварное мясо. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и протереть через сито. Пюре из помидоров добавить к луку и мясу. Чеснок нарезать пластинками, кинзу нашинковать, добавить к мясу с овощами, тщательно перемешать и всю смесь переложить в бульон с рисом. Посолить, поперчить, варить на слабом огне 3–5 мин. Перед тем как снять с огня, добавить ткемали или томатный соус и тщательно перемешать.

Греческий суп с фрикадельками

2 л воды, 400 г мясного фарша, ½ стакана риса, 100 г моркови, 1 крупная луковица, 1 яйцо, 2 яичных желтка, ½ лимона, зелень, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Рис промыть, отварить до готовности в подсоленной воде. ½ луковицы мелко нарубить, соединить с мясным фаршем, добавить рис, соль, специи и сырое яйцо, тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки размером с грецкий орех. Опустить фрикадельки в кипящую воду и варить на небольшом огне 20–30 мин, затем аккуратно вынуть. Оставшийся лук мелко нарубить, морковь очистить и натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в растительном масле. Желтки соединить с выжатым лимонным соком, добавить муку и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Затем влить немного бульона и еще раз тщательно перемешать. В теплый, но не кипящий бульон постепенно ввести яичную смесь, добавить обжаренный лук с морковью, соль, специи, варить на слабом огне 2–3 мин. В готовый суп положить фрикадельки и всыпать мелко нарезанную зелень.

Чесночный суп со свининой

2,5 л воды, 500–700 г свинины, 200 г куриных костей, 1 средняя луковица, 5 зубчиков чеснока, 4 яичных желтка, зелень, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Куриные кости промыть, залить водой и варить 40–60 мин. Затем кости удалить, бульон процедить. Свинину промыть, нарезать кусочками, обжарить в растительном масле на сильном огне до румяной корочки, добавить немного воды и тушить под крышкой еще 15–20 мин. Лук и чеснок очистить. Чеснок нарезать пластинками, лук – полукольцами, немного обжарить в растительном масле. Масло слить в отдельную посуду. В сковороду к луку и чесноку влить немного кипящего бульона, тушить 5–7 мин, затем растереть в пюре и положить в суп вместе с мясом, посолить. Яичные желтки перемешать с солью, специями, добавить 1 ст. л. растительного масла, взбить, влить немного бульона и взбить еще раз. Смесь тонкой струйкой влить в горячий, но не кипящий бульон, постоянно перемешивая. Суп довести до кипения и снять с огня. Посыпать свежей зеленью. В масле, которое осталось после жарки лука и чеснока, можно обжарить гренки или сухарики и подать их к супу.

Суп с фасолью

3,5 л воды, 400 г свинины или телятины, 200 г сухой фасоли, 600–700 г картофеля, 200 г капусты, 100 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, сметана, 3 ст. л. кетчупа или томатного соуса, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Фасоль замочить в холодной воде на 3–4 ч, затем отварить до готовности. Мясо нарезать небольшими кусками, залить холодной водой, варить на медленном огне 1–1,5 ч. Затем добавить фасоль. Через 20–30 мин положить в бульон очищенный и нарезанный кубиками картофель. Через 10 мин добавить нашинкованную капусту. Лук нарезать полукольцами, морковь – соломкой, обжарить в растительном масле. Добавить кетчуп, тушить 7 – 10 мин. Тушеные овощи положить в суп, добавить соль, специи, довести до кипения, варить 5–7 мин и снять с огня. В горячий суп положить нарезанную зелень и дать настояться 20 мин. При подаче в суп добавить сметану.

Гречневый суп с мясом

3–3,5 л воды, 500 г свинины или телятины, 150 г гречневой крупы, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Картофель нарезать кубиками или брусочками, добавить в бульон, довести до кипения. Гречневую крупу немного прокалить на сухой сковороде. После того как суп закипит, добавить гречневую крупу, варить 10 мин. Лук нарезать тонкими полукольцами, морковь – соломкой. Лук обжарить в растительном масле, добавить морковь, перемешать и жарить еще 7 – 10 мин. Переложить лук с морковью в суп, посолить, поперчить, варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень. Готовому супу дать настояться 20–30 минут.

Суп с курицей и сыром

3–3,5 л воды, 500 г куриного филе, 100–150 г риса, 500 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 200–300 г сыра, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Куриное филе положить в кастрюлю с водой, добавить соль, специи и варить до готовности. Мясо вынуть из бульона, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. В кипящий бульон

положить промытый рис, варить на слабом огне 10 мин. Лук мелко нашинковать, морковь нарезать соломкой. Лук обжарить в растительном масле, затем добавить морковь и жарить еще 5 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кипящий бульон с рисом. Через 5–7 мин добавить обжаренные овощи и нарезанное мясо курицы, посолить, поперчить. Когда картофель станет мягким, постепенно ввести в суп натертый на крупной терке сыр. Варить, непрерывно помешивая, чтобы сыр полностью растворился. Подавать с сухариками из пшеничного хлеба.

Куриный суп с жареной вермишелью

3–3,5 л воды, 600 г куриного филе, 50 г тонкой вермишели, 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 2 средние луковицы, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Куриное филе промыть, залить холодной водой, добавить ½ луковицы, корень петрушки и варить на среднем огне до готовности. Мясо вынуть из бульона, нарезать небольшими кусочками. Корень петрушки и лук удалить, бульон процедить. Картофель, морковь и оставшийся лук очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь – соломкой, лук мелко нашинковать. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 5 мин. Бульон довести до кипения, положить картофель, через 5–7 мин добавить лук с морковью. Вермишель обжарить в масле до золотистого цвета и всыпать в суп. Посолить, добавить специи. В самом конце варки положить в суп отварное куриное мясо и зелень.

Суп куриный с гречневой крупой

3 л воды, 200 г куриных костей, 200 г куриного филе, 100 г гречневой крупы, 300–400 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 3 ст. л. куриного жира, соль, специи по вкусу.

Куриные кости залить водой, варить 30–40 мин. Затем добавить куриное филе и варить до готовности. Кости вынуть. Мясо нарезать порционными кусками, бульон процедить. Картофель, морковь и лук очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук – полукольцами. Лук обжарить в растопленном курином жире до золотистого цвета, добавить морковь, жарить еще 5 мин. В кипящий бульон положить картофель, через 5 мин добавить гречневую крупу, варить еще

15 мин. Затем добавить обжаренные овощи, нарезанное отварное мясо, соль и специи. В конце варки положить измельченную зелень и снять суп с огня.

Суп «Фантазия»

2 л воды, 500 г куриных окорочков, 400 г картофеля, 1 средняя луковица, зелень, 6 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Окорочка вымыть, залить водой и варить до готовности, снимая пену. Окорочка вынуть, отделить мясо от костей, нарезать. Бульон процедить. Картофель очистить, натереть на средней терке. Лук очень мелко нарезать, соединить с картофелем, добавить специи и соль. Из муки, соли и небольшого количества воды замесить тесто, как для пельменей, тонко раскатать. Выложить на него картофельную начинку, отступив от края 3 см. Пласт скатать в рулет и разрезать на кусочки шириной 1,5–2 см. Рулетики опустить в кипящий бульон, через 5 мин добавить нарезанное отварное мясо. Когда рулетики всплывут, суп готов. При подаче добавить мелко нарезанную зелень.

Сырный суп с кинзой

3 л воды, 500 г куриного филе, 100 г риса, 400 г картофеля, 150 г моркови, 1 средняя луковица, 400 г плавленого сыра, зелень кинзы, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Куриное филе залить водой, посолить, поперчить и варить до готовности. Готовое мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Рис промыть, всыпать в кипящий бульон, варить 10 мин. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить тертую морковь, жарить 3 мин, затем влить 2 ст. л. бульона и тушить 5–7 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками или кубиками, положить в кипящий бульон. Через 7 – 10 мин добавить обжаренные овощи, отварное мясо, соль и специи, довести до кипения. Затем всыпать натертый на крупной терке сыр и варить, помешивая, пока он не расплавится. В готовый суп положить мелко нарезанную зелень кинзы.

Суп-пюре из куриной печенки

800 мл куриного бульона, 200 г куриной печенки, 50 г моркови,

1 маленькая луковица, зелень, 1 яичный желток, 200 мл сливок, 4 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу.

Лук и морковь мелко нарезать. Куриную печенку промыть, обжарить в разогретом сливочном масле 5–7 мин. Добавить лук и морковь, тушить под крышкой до готовности. Печенку с овощами протереть через сито, залить бульоном, довести до кипения. Яичный желток взбить со сливками и, постоянно помешивая, влить в суп, прогреть, не доводя до кипения. Добавить соль, специи. Готовый суп подавать с гренками и мелко нарезанной зеленью.

Суп с копченостями

3 л воды, 300 г костей от копченого мяса, 200 г копченой грудинки, 200 г ветчины, 100–150 г копченой колбасы, 400 г картофеля, 100 г моркови, 1 луковица, 200 г маслин без косточек, зелень, 3 ст. л. томатной пасты, соль, сахар, специи по вкусу.

Кости от копченого мяса залить водой и варить 30 мин. Кости вынуть, бульон процедить. Грудинку, ветчину и колбасу нарезать соломкой. Грудинку выложить на сковороду и обжарить, чтобы немного вытопился жир. Добавить нарезанный лук, жарить 3–5 мин. Положить тертую морковь, томатную пасту, сахар, влить 3 ст. л. бульона, тушить около 10 мин. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, через 7 – 10 мин добавить обжаренную грудинку с овощами, ветчину, колбасу, нарезанные кружочками маслины, соль и специи. Варить около 5 мин на среднем огне. Готовому супу дать настояться 10–25 минут.

Борщ с фасолью

3 л воды, 1 стакан сухой фасоли, 200 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 250–300 г свеклы, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 200 мл томатного сока, 3 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу.

Фасоль замочить в холодной воде на 2–3 ч, затем положить в кастрюлю с кипящей водой и отварить до готовности. Свеклу нарезать соломкой, посыпать сахаром, сбрызнуть ½ ст. л. уксуса, добавить немного воды и тушить до мягкости. Морковь и корень петрушки нарезать соломкой. Лук нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить корень петрушки и морковь, жарить еще 3 мин. Затем влить томатный сок и тушить 7 –

10 мин. В кастрюлю к фасоли положить квашеную капусту, очищенный и нарезанный кубиками картофель, свеклу, тушеные в томатном соке овощи, добавить соль, специи, варить 5 мин. Затем добавить сметану, смешанную с оставшимся уксусом, и снять борщ с огня. Дать настояться 20–30 минут.

Гороховый суп с копченостями

2,5–3 л воды, 300 г копченых свиных ребрышек, 200 г копченой грудинки или бекона, 200 г гороха, 400–500 г картофеля, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, зелень, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Ребрышки залить водой, поставить на огонь, варить в течение 30–40 мин. Ребрышки вынуть, остудить. Мясо отделить от костей, мелко нарезать, положить в бульон. Горох предварительно замочить на 5–7 ч, отварить до полуготовности, отвар слить. Горох положить в бульон и варить 30 мин. Добавить нарезанный картофель, варить на медленном огне около 15 мин. Лук мелко нарубить, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, жарить еще 5 мин. В суп положить нарезанную соломкой копченую грудинку, обжаренные овощи, соль, специи, варить до готовности. Снять с огня, дать настояться 10–15 мин. Подавать с зеленью, сухариками или гренками из белого батона.

Борщ с консервированной фасолью и салом

2 л воды, 300 г картофеля, 200 г капусты, 200 г свеклы, 70 – 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 150 г консервированной фасоли, 1 средняя луковица, 2–3 зубчика чеснока, сметана, 4–5 ст. л. растительного масла, 50 г свиного сала, 3 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи по вкусу.

Морковь, корень петрушки, картофель и свеклу вымыть и очистить. Капусту нашинковать, картофель нарезать кубиками, коренья и свеклу – соломкой. Свеклу обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, лимонный сок, 3 ст. л. воды, сахар и тушить под крышкой до готовности. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и корень петрушки, влить 2 ст. л. воды и тушить, пока коренья не станут мягкими. В кипящую воду положить картофель, через 7 – 10 мин добавить тушеную свеклу, довести до кипения. Затем положить лук с кореньями, варить 5–7 мин. Сало мелко нарезать, обжарить в сковороде, добавить в борщ. Туда же положить

консервированную фасоль, измельченный чеснок, довести до кипения и снять с огня. Подавать с чесночными пампушками и сметаной.

Борщ со свининой и белыми грибами

4 л воды, 300 г филе свинины, 50 г сушеных белых грибов, 300 г картофеля, 200 г капусты, 200 г свеклы, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, зеленый лук, сметана, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу.

Свинину промыть, нарезать крупными кусками, залить водой и варить до готовности на среднем огне, снимая образующуюся пену. Затем мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Грибы промыть, замочить в теплой воде на 30 мин, затем отварить до готовности, охладить и нарезать тонкими ломтиками. Картофель, свеклу, морковь и корень петрушки очистить. Капусту нашинковать. Картофель нарезать кубиками, свеклу и коренья – соломкой, лук мелко нашинковать. Свеклу, морковь, корень петрушки и лук тушить на сковороде в растительном масле 5–7 мин, в конце приготовления добавить сахар, уксус и томатную пасту. В кипящий бульон положить картофель и капусту, варить 10 мин. Затем добавить тушеные овощи, грибы, мясо, соль и специи, варить еще 5–7 мин. Готовый борщ разлить в тарелки, посыпать зеленым луком и заправить сметаной.

Борщ с кальмарами

2–2,5 л воды, 200 г очищенных кальмаров, 150–200 г картофеля, 200 г белокочанной капусты, 200 г свеклы, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, ½ средней луковицы, 1–2 зубчика чеснока, зелень, сметана, 50 г свиного сала, 2 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу.

Кальмаров тщательно промыть под проточной водой, отварить в кипящей подсоленной воде в течение 2 мин. Вынуть из воды, обсушить, нарезать небольшими кусочками. Лук нашинковать. Сало мелко нарезать, половину выложить на горячую сковороду, жарить 3–5 мин. Затем добавить лук, жарить 2–3 мин. К салу и луку положить нарезанных кальмаров и жарить, периодически перемешивая, 3–5 мин. Свеклу, морковь и корень петрушки нарезать соломкой, жарить с оставшимся салом 5–

7 мин. Затем добавить томатную пасту, уксус, сахар, немного воды и тушить до готовности. Воду довести до кипения, положить очищенный и нарезанный ломтиками картофель, варить до полуготовности. Добавить нашинкованную капусту, варить 5–7 мин. Затем положить тушеные овощи, соль, специи, варить 3 мин. В конце приготовления добавить кальмаров и измельченный чеснок. Подавать со сметаной и мелко нарубленной зеленью.

Борщ «Днепровский»

2,5 л воды, 150 г консервированных сардин в томате, ½ стакана фасоли, 200 г картофеля, 300 г белокочанной капусты, 150 г свеклы, 150 г болгарского перца, 1 маленькая луковица, 4–5 веточек петрушки, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. уксуса, 1 ст. л. муки, соль, сахар и специи по вкусу.

Фасоль замочить на 2–3 ч в холодной воде, затем положить в кастрюлю с кипящей водой и отварить до готовности. Капусту и болгарский перец мелко нашинковать, положить в кастрюлю к фасоли и варить до полуготовности. Картофель нарезать кубиками, обжарить в растительном масле, добавить к овощам. Свеклу вымыть, очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле, затем добавить томатную пасту, сахар, уксус и тушить под крышкой до готовности. Готовую свеклу положить в борщ. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить муку, тщательно перемешать, жарить еще 3–5 мин. Переложить в борщ, варить 5 мин. Затем добавить в борщ рыбные консервы, посолить, положить специи, варить 3–5 мин. Готовый борщ подавать с рубленой зеленью и ржаным хлебом.

Борщ с грибами по-кубански

2,5 л воды, 3 ст. л. сушеных грибов, 200 г картофеля, 200 г белокочанной капусты, 70 г свеклы, 150 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 50 г маслин, зелень, сметана, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатного соуса или кетчупа, 2 ст. л. уксуса, 2 ч. л. муки, соль, специи по вкусу.

Грибы тщательно промыть, залить холодной водой, отварить до готовности. Грибы вынуть, мелко нарезать. Бульон процедить. Свеклу, морковь и корень петрушки нарезать соломкой, обжарить в половине нормы масла, добавить томатный соус, уксус, влить

100 мл воды и тушить под крышкой до готовности. Муку обжарить в сухой сковороде до кремового цвета. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить отварные грибы, жарить 7 – 10 мин. Посыпать мукой, перемешать. В кипящий бульон положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить 10 мин. Добавить мелко нашинкованную капусту, варить 5 мин. Затем положить тушеные овощи, лук с грибами, соль, специи, варить на медленном огне 5–7 мин. В конце приготовления добавить зелень и нарезанные маслины. Подавать со сметаной.

Борщ с морской капустой

3 л воды, 150 г маринованной морской капусты, 300 г картофеля, 200 г свеклы, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, зелень петрушки, сметана, 100 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи по вкусу.

Свеклу и коренья нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле. Добавить морковь, свеклу, корень петрушки, томатный сок и тушить 7 – 10 мин на медленном огне. Затем добавить маринованную морскую капусту и тушить еще 15–20 мин. В кипящую воду положить картофель, варить 10 мин. Затем добавить тушеные овощи, лимонный сок, соль, сахар, специи, варить до готовности. Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью петрушки.

Рассольник с копченой грудинкой

2–2,5 л воды, 250 г копченой грудинки, 350–400 г картофеля, 100 г моркови, 150 г помидоров, 100 г маринованных или соленых огурцов, 1 средняя луковица, 4–5 веточек укропа, сметана, 3 ст. л. растительного масла, 3–4 ст. л. огуречного рассола, соль, специи по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 мин. Добавить нарезанную морковь, варить 5 мин. Грудинку нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарезанные соленые огурцы и лук, жарить 5 мин. Помидоры очистить от кожицы, нарезать кубиками, выложить в сковороду к грудинке, влить огуречный рассол, томить 5–6 мин. Содержимое сковороды переложить в кастрюлю с картофелем и морковью, посолить, добавить специи,

варить 5 мин. В конце приготовления положить зелень. Подавать рассольник со сметаной.

Рассольник с репой и фрикадельками

2 л воды, 300 г говяжьего фарша, 200 г картофеля, 2 моркови, 250 г репы, 50–70 г помидоров, 100 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 2–3 веточки петрушки, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Фарш, чеснок, 1 морковь и петрушку пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Посолить, добавить специи, перемешать и сформовать фрикадельки. В кастрюле вскипятить воду, положить луковицу, ½ моркови и фрикадельки. Варить, периодически снимая пену. Оставшуюся морковь мелко нарезать или натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле. Помидоры очистить от кожицы, натереть на терке, добавить к моркови, тушить 3–5 мин. Огурцы очистить от кожуры, натереть на крупной терке, добавить к моркови и помидорам, тушить 5 мин. Репу нарезать небольшими кубиками или брусочками. Из кастрюли с фрикадельками вынуть луковицу и морковь – они больше не понадобятся. Добавить нарезанный картофель, варить 15 мин. Затем положить тушеные овощи, репу, соль, специи, томить на небольшом огне 5 мин. Добавить зелень и снять с огня.

Рассольник с мясом и грибами

4 л воды, 600–800 г свинины, 300 г говядины, 100 г сушеных грибов, 100 г риса, 300 г картофеля, 100–150 г моркови, 150 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, зелень, сметана, 150 мл огуречного рассола, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, специи по вкусу.

Мясо вымыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой, варить на среднем огне, снимая пену, до полуготовности. Добавить предварительно замоченные грибы, варить до готовности. Мясо и грибы вынуть, нарезать. Бульон процедить, довести до кипения. Влить рассол, добавить промытый рис, варить 10 мин. Огурцы нарезать мелкими ломтиками, обжарить в растительном масле, положить в кастрюлю к рису. Добавить нарезанный картофель, варить 15 мин. Лук нашинковать. Морковь натереть на крупной терке. Лук и морковь обжарить в растительном масле 3–4 мин. Добавить томатную пасту, 2–3 ст. л.

бульона, тушить 2–3 мин и выложить в кастрюлю. Добавить мясо, грибы, соль, специи, варить 5 мин. В конце приготовления всыпать рубленую зелень. Подавать со сметаной.

Солянка сборная мясная

3 л воды, 200 г говяжьих костей, 200 г говядины, 300–400 г говяжьих почек, 150–200 г ветчины, 300 г сосисок, 200 г моркови, 200–250 г соленых огурцов, 100 г маслин без косточек, 1 средняя луковица, зелень, 2–4 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи по вкусу.

Кости и мясо промыть, залить холодной водой, варить до готовности. Кости удалить, мясо нарезать ломтиками. Почки предварительно замочить в холодной воде на 10–12 ч, промыть и отварить в отдельной посуде до готовности, мелко нарезать. Лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке, обжарить в масле. Добавить томатную пасту, тушить 3 мин. Ветчину нарезать соломкой, сосиски и маслины – кружочками, огурцы – мелкими ломтиками. Бульон довести до кипения, выложить спассерованные овощи, мясо, почки, ветчину, сосиски, огурцы, маслины, добавить по вкусу. соль, сахар, специи, лимонный сок, варить 5–7 мин. В конце приготовления добавить нарезанную зелень.

Солянка из квашеной капусты с мясом и грибами

3–4 л воды, 200 г свинины, 100 г копченой колбасы, 200 г ветчины, 200 г грибов, 400 г квашеной капусты, 100 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, специи по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, положить в кастрюлю с кипящей водой, отварить до готовности. Затем вынуть, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Капусту промыть, залить холодной водой, оставить на 5 – 10 мин, затем отжать. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь, а через 2–3 мин – капусту, 50 мл грибного бульона, томатную пасту и тушить под крышкой на медленном огне 15 мин. Капусту с овощами выложить в кипящий грибной бульон. Свинину промыть, нарезать соломкой, обжарить, выложить в кастрюлю к овощам, варить 15 мин. Муку обжарить в сухой сковороде до кремового цвета, добавить

сливочное масло, тщательно перемешать, выложить в кастрюлю, варить 2–3 мин. Добавить нарезанные соломкой ветчину и колбасу, отварные грибы, зелень, соль, специи, дать закипеть и снять с огня.

Солянка украинская

3 л воды, 300 г свинины, 300 г телячьих почек, 50–70 г сала, 200 г белокочанной капусты, 250–300 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 2–3 зубчика чеснока, зелень, сметана, 4–5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. лимонного сока, соль, специи по вкусу.

Почки промыть, замочить на 10–12 ч в холодной воде, еще раз промыть и отварить в отдельной посуде до готовности. Нарезать небольшими кусочками. Свинину промыть, положить в кастрюлю с холодной водой и варить почти до готовности. Затем бульон процедить, мясо нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Сало нарезать тонкими ломтиками, жарить 3–5 мин. Добавить мелко нарезанный лук, жарить 3–5 мин. Затем положить томатную пасту и нарезанные ломтиками соленые огурцы, тушить 7 – 10 мин. В кипящий бульон положить мелко нашинкованную капусту, варить 7 – 10 мин. Добавить тушеные овощи, обжаренное мясо, почки, чеснок, соль, специи, зелень, лимонный сок, довести до кипения. Готовую солянку подавать со сметаной.

Солянка со свининой

3,5–4 л воды, 300 г свинины, 200 г копченой свиной грудинки, 200 г сосисок, 300 г картофеля, 200 г квашеной капусты, 150–200 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 100 мл белого сухого вина, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, ½ ч. л. тмина, соль, сахар, специи по вкусу.

Свинину промыть, залить холодной водой и варить до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать тонкими ломтиками. Сосиски отварить, очистить, нарезать кружочками. Копченую грудинку нарезать соломкой. Лук нарезать, обжарить в растительном масле. Добавить тертую морковь, томатную пасту, специи, сухое вино и тушить, пока не выпарится жидкость. Квашеную капусту промыть в проточной воде, нарезать, положить в кипящий бульон, варить 30 мин. Затем добавить копченую грудинку, нарезанный картофель, тушеные овощи, соль, сахар,

тмин, специи, варить 20–25 мин. В конце приготовления положить сосиски и зелень.

Солянка мясная с рисом

3 л воды, 200 г говядины, 300 г свиного языка, 100 г ветчины, ½ стакана риса, 200 г капусты, 200 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 100 г оливок без косточек, зелень, сметана, 100 мл томатного сока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи по вкусу.

Говядину отварить до готовности в 2 л воды. Бульон процедить, мясо нарезать небольшими кусочками. Язык промыть, отварить в 1 л воды со специями до готовности, очистить от кожицы, нарезать небольшими кусочками. Бульон от языка добавить к говяжьему бульону, положить промытый рис, варить на медленном огне около 10 мин. Лук нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить томатный сок, тушить 3–5 мин. Капусту мелко нашинковать, положить в бульон с рисом, варить 5 мин. Добавить тушеный лук, мясо, язык, нарезанную соломкой ветчину, соленые огурцы, лимонный сок, соль, сахар, специи, варить 10 мин. В готовую солянку добавить нарезанные оливки и рубленую зелень. Подавать со сметаной.

Солянка сборная из субпродуктов

4 л воды, 100 г языка, 300 г сердца, 300 г почек, 200 г говяжьих костей, 300–400 г картофеля, 150 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 50 г маслин, огуречный рассол, зелень, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль, специи по вкусу.

Почки предварительно замочить на 10–12 ч в холодной воде, промыть, отварить в отдельной посуде, нарезать ломтиками. Язык отварить со специями до готовности, очистить от кожицы, нарезать кубиками. Говяжьи кости промыть, залить холодной водой, варить 1 ч. Затем кости вынуть, бульон процедить. Сердце вымыть, удалить хрящи, жир, нарезать кусками, положить в кипящий бульон, варить до готовности, вынуть, нарезать соломкой. Соленые огурцы натереть на крупной терке, залить небольшим количеством рассола, тушить 3–5 мин. Лук нарезать, обжарить в растительном масле, добавить томатную пасту, тушить 2 мин. В кипящий бульон положить нарезанный кубиками картофель, варить 7 – 10 мин. Добавить огурцы, лук с томатной

пастой, нарезанные почки, язык, сердце, положить соль, специи, влить лимонный сок, варить 5–7 мин. В конце приготовления положить нарезанные маслины и зелень.

Капустняк запорожский

3,5–4 л воды, 400 г свинины, 50 г пшена, 500–600 г квашеной капусты, 300–400 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 крупная луковица, 1 зубчик чеснока, зелень, сметана, 30 г сала, 100 мл растительного масла, соль, специи по вкусу.

Свинину промыть, нарезать небольшими кусками, залить холодной водой и варить до готовности. Мясо вынуть, бульон процедить. Квашеную капусту промыть в холодной воде, отжать, тушить в масле под крышкой до полуготовности. Лук нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Добавить нарезанные соломкой морковь и корень петрушки, жарить еще 3–5 мин. Сало мелко нарезать или пропустить через мясорубку, смешать с измельченным чесноком и зеленью. Бульон довести до кипения, положить промытое пшено, варить 15 мин. Добавить тушеную капусту и нарезанный кубиками картофель, варить 20 мин. Затем положить спассерованные лук и коренья, нарезанное мясо, специи, соль, варить 5 мин. В конце приготовления добавить растертое с чесноком и зеленью сало. Подавать со сметаной.

Щи по-царски в горшочках

2 л воды, 300 г говяжьих костей, 150 г сала, 200 г картофеля, 700–800 г белокочанной капусты, 100 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, соль, специи по вкусу.

Кости промыть, залить холодной водой, варить 1,5 ч. Кости удалить, бульон процедить. Сало нарезать брусочками, обжарить в сковороде, чтобы вытопилась часть жира и сало стало прозрачным. Добавить нарезанный лук, жарить 3–5 мин. Затем добавить натертую на крупной терке морковь и нарезанный кубиками картофель, жарить 5 мин, периодически перемешивая. Бульон довести до кипения, разлить в горшочки. Добавить обжаренные овощи с салом, нашинкованную капусту, соль, специи, поставить в духовку и томить, пока картофель и капуста не станут мягкими. Щи подавать в горшочках, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Щи из телятины по-белорусски

2 л воды, 200 г телятины, 200 г костей от копченого мяса, 200 г нежирной ветчины, 300 г квашеной капусты, 50 г сала, 100 г корня петрушки, 20–30 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, зелень, 50 мл капустного рассола, 2 ст. л. растительного масла, щепотка тмина, щепотка кориандра, соль, сахар, перец по вкусу.

Кости залить холодной водой, варить 30 мин. Затем кости удалить. Бульон процедить, положить телятину, варить до готовности. Мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Квашеную капусту нарубить. Сало обжарить в сковороде до вытапливания жира. Добавить капусту, жарить 5 – 10 мин, перемешивая. Влить капустный рассол, тушить 40–45 мин. Лук и коренья очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле. В кипящий бульон положить тушеную капусту, варить 5 мин. Добавить обжаренные овощи, мясо, нарезанную соломкой ветчину, соль, сахар, перец, тмин, кориандр, довести до кипения, варить 3–5 мин и снять с огня. Подавать с мелко нарезанной зеленью.

Щи с копченостями

2–2,5 л воды, 100 г костей от копченого мяса, 200 г копченой ку риной грудки, 300 г бекона, 300 г квашеной капусты, 100 г моркови, 100 г репы, 50 г корня петрушки, зелень, сметана, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, специи по вкусу.

Кости от копченого мяса залить водой, варить 40–60 мин. Затем кости удалить, бульон процедить. Бекон нарезать соломкой, обжарить в сковороде, чтобы вытопился жир. Добавить квашеную капусту, жарить 5–7 мин. Затем влить немного бульона и тушить капусту до мягкости. Коренья очистить, нарезать соломкой, обжарить в растительном масле. Добавить томатную пасту, специи, тушить 5–8 мин. Копченую куриную грудку нарезать небольшими ломтиками. В кипящий бульон положить тушеную капусту, куриную грудку, обжаренные коренья, соль, специи, варить около 10 мин. Снять с огня. Подавать с мелко нарубленной зеленью и сметаной.

Щи боярские

3,5 л воды, 300 г говядины, 200 г свинины, 150 г куриных

сердечек, 3 ст. л. сушеных грибов, 300 г квашеной капусты, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек петрушки, сметана, 5 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, сахар, специи по вкусу.

Грибы замочить на 2 ч, промыть, затем отварить до готовности. Бульон процедить. Грибы нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле. Куриные сердечки промыть, отварить до готовности в отдельной посуде, нарезать кусочками. Мясо промыть, нарезать тонкими ломтиками, обжарить. Затем влить немного бульона, добавить соль, специи и тушить до готовности. Капусту мелко нарубить, выложить в сковороду, добавить 100 мл бульона, тушить до мягкости. Лук, морковь, корень сельдерея и петрушки очистить, нарезать, обжарить в оставшемся растительном масле. Добавить томатную пасту, 2–3 ст. л. бульона, сахар, тушить под крышкой около 20 мин. В кипящий грибной бульон положить тушеную капусту, варить 3–5 мин. Добавить тушенные с томатом овощи, грибы, сердечки, мясо, соль, специи и варить до готовности. В конце приготовления добавить рубленую зелень и измельченный чеснок. Щи подавать со сметаной.

Вторые блюда

Судак в горшочке

1 кг филе судака, 600 г риса, 2 луковицы, 250 г майонеза, 4 ст. л. топленого масла, молотый черный перец, соль.

Филе судака посолить, поперчить, полить майонезом, оставить на 1 ч. Рис предварительно замочить в воде. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. В горшочки выложить рыбу, лук, засыпать рисом, посолить, залить кипятком и готовить в духовке 30–40 минут.

Спагетти с морепродуктами

400 г спагетти, 200 г морепродуктов (кальмары, осьминоги), 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, зелень петрушки, 6 ст. л. томатного соуса, растительное масло, перец, соль.

Отварить спагетти в подсоленной воде с добавлением 1 ст. л. растительного масла. Лук нарезать, обжарить в сотейнике. Морепродукты отварить в подсоленной воде в течение 3–5 мин, выложить в сотейник к луку. Добавить томатный соус, измельченную зелень петрушки, рубленый чеснок, соль, перец, готовить 10 мин. Затем добавить отварные спагетти и перемешать.

Щука с квашеной капустой и сметаной

1 кг щуки, 800 г квашеной капусты, 2 яйца, 6 ст. л. тертого сыра, 5 ст. л. молотых сухарей, 250 г сметаны, 100 г сливочного масла, соль.

Квашеную капусту тушить с добавлением воды в течение 2 ч. Подготовленную щуку нарезать кусочками, натереть солью, запанировать в яйцах и сухарях, обжарить. Форму для запекания смазать маслом, выложить половину капусты, положить кусочки масла, посыпать сыром. Выложить жареную щуку, полить сметаной. Сверху выложить оставшуюся капусту, положить масло, посыпать сыром и сухарями. Запекать в духовке 1 час.

Треска в красном вине

1 кг трески, ½ корня сельдерея, 1 луковица, 50 мл красного вина, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. карри, соль

Рыбу разделать на филе, нарезать. Форму для запекания смазать маслом, выложить половину филе трески, посыпать солью и карри. Лук нарезать, сельдерей натереть на терке, перемешать, выложить на рыбу. Сверху выложить оставшуюся рыбу, посыпать солью и карри, добавить кусочки масла, залить вином и тушить в духовке 25 минут.

Рыба, запеченная в сметане

800 г рыбы, 800 г картофеля, 60 г сыра, 40 г муки, 800 г сметанного соуса, 60 г сливочного масла, 120 мл растительного масла, перец, соль.

Рыбу разрезать на куски, посолить, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. Картофель отварить, нарезать кружочками. В форму, смазанную сливочным маслом, положить рыбу, картофель, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и запекать в духовке 20 минут.

Креветки в белом соусе

300 г креветок, ½ луковицы, 1 ч. л. измельченного корня петрушки, 400 мл рыбного или креветочного бульона, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, ½ ч. л. соли

Креветок отварить в подсоленной воде, очистить. Мясо креветок нарезать, выложить в сотейник. Лук нарезать, обжарить. Для приготовления соуса муку обжарить в сливочном масле, развести горячим бульоном, тщательно перемешать. Добавить измельченный корень петрушки, обжаренный лук, соль, варить 7 – 10 мин, процедить. Приготовленным соусом залить креветок, тушить на слабом огне 15 минут.

Баранина в горшочке

1 кг баранины, 50 г бараньего жира, 500 г лука, 2 головки чеснока, 1 л бульона из бараньих костей, 400 мл уксуса, тмин, перец, соль.

Баранину нарезать кусочками. Добавить лук, нарезанный кольцами, перемешать, посолить, поперчить, залить уксусом и

оставить на 2–3 ч. Затем мясо отделить от лука, обжарить в жире, выложить в горшочки. Сверху посыпать луком из маринада, измельченным чесноком, тмином и залить горячим бульоном. Запекать в духовке 2–3 часа.

Ягнятина с капустой

750 г ягнятины, 1 кочан капусты, 8 картофелин, 2 моркови, 3 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. измельченной зелени базилика, 1 ч. л. тмина, перец, соль.

Мясо нарезать, обжарить в масле. Затем влить немного воды, тушить 1 ч. Лук, морковь и картофель нарезать, добавить к мясу, тушить 1 ч. Затем добавить нашинкованную капусту, базилик, тмин, перец, соль. и тушить 30 мин. По мере необходимости добавлять немного кипящей воды.

Кролик, тушенный в сметане

600 г мяса кролика, 4 луковицы, 400 г сметаны, 2 ст. л. муки, слоеное тесто, 4 ст. л. жира, душистый и черный перец горошком, соль

Репчатый лук нарезать, слегка обжарить в жире. Тушку кролика разрубить на куски, запанировать в муке, положить в сковороду с луком, обжаривать 5 мин. Затем вместе с образовавшимся соком переложить в горшочек, посолить, поперчить, тушить в духовке 20 мин. Влить сметану, накрыть горшочек крышкой из слоеного теста, тушить в духовке 1–1,5 часа.

Курица с грибами по-французски

400 г куриного филе, 150 г шампиньонов, 2 луковицы, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. муки, 100 мл коньяка, 500 мл красного сухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, лавровый лист, тимьян, перец, соль.

Куриное филе разрезать, обжарить в масле. В сотейнике потушить нарезанные шампиньоны с измельченным луком и толченым чесноком. Добавить обжаренное куриное мясо, посыпать мукой, влить коньяк, вино, положить лавровый лист, тимьян, перец и соль, перемешать. Тушить до готовности (40 мин).

Куриные биточки с ананасом

800 г куриного филе, 100 г консервированных ананасов, 1 средняя луковица, зелень, 1 яйцо, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. муки, 50–70 г сала, 5–6 ст. л. растительного масла, 100 мл сиропа от консервированных ананасов, соль, специи по вкусу.

Куриное мясо с луком и салом пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарезанную зелень, взбитое яйцо, муку, соль, специи, тщательно перемешать. Сформовать небольшие лепешки, в центр каждой положить по ломтику ананаса. Соединить края, придав изделиям форму круглых биточков, запанировать в сухарях. Обжарить биточки в разогретом растительном масле с двух сторон до образования румяной корочки. Затем залить сиропом от ананасов и тушить под крышкой до готовности. При подаче посыпать биточки мелко нарезанной зеленью.

Свинина с апельсинами

500 г свинины, 3 апельсина, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. топленого масла, лавровый лист, перец, соль.

В сотейнике разогреть 1 ст. л. топленого масла. Мясо нарезать, запанировать в муке, обжарить в масле. Добавить соль, перец, перемешать, тушить 15–20 мин. Затем влить немного воды, тушить 1 ч. Апельсины очистить, нарезать кружочками, обжарить в ½ ст. л. топленого масла. В оставшемся масле обжарить нарезанный лук. Положить лук, апельсины и лавровый лист в сотейник к мясу и тушить все до готовности (30 мин).

Квашеная капуста, тушенная со свининой

250 г свиной грудинки, 250 г копченой колбасы, 600 г квашеной капусты, 3 луковицы, зелень, 1 ст. л. муки, 300 мл мясного бульона, 75 г жира, лавровый лист, перец горошком, 1 ст. л. сахара, соль

Свиную грудинку нарезать кусочками, обжарить до румяной корочки. Добавить репчатый лук, муку, перемешать и жарить 2 мин. Квашеную капусту отжать, выложить к мясу. Добавить сахар, соль, перец горошком, лавровый лист, залить бульоном и тушить 2 ч. Добавить мелко нарезанную копченую колбасу, аккуратно перемешать и тушить 30 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Свинина с рисом и гречневой кашей

1 кг свинины, 300 г риса, 300 г гречневой крупы, 5 зубчиков чеснока, соль.

Мясо нарезать, слегка отбить. В середине каждого кусочка сделать надрез, заполнить толченым чесноком с солью. Гречневую крупу соединить с рисом, добавить к мясу, перемешать. Смесь выложить в сотейник, посолить, залить кипятком, довести до кипения и готовить на слабом огне 40 минут.

Бифштекс из свинины

500–600 г свиного филе, 2 крупные луковицы, 50–70 г сливочного масла, 3 ст. л. муки, соль и специи по вкусу.

Свинину нарезать кусками толщиной *2* – 3 см, хорошо отбить. Сделать на мясе надрезы в форме сеточки, запанировать в специях и муке. Непосредственно перед жаркой посолить и выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом, жарить по *1* – 2 мин с каждой стороны. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в оставшемся после жарки мяса масле до золотистого цвета. Бифштексы выложить на смазанный маслом противень, посыпать обжаренным луком и запекать в духовке при температуре 18*0* – 200 °С около 15 минут.

Бифштекс в банановом соусе

800 г говяжьей вырезки, 3 банана, 1 крупная луковица, 2 ст. л. тертого хрена, 5–6 веточек базилика, 100 мл сливок, 2 ст. л. муки, 6 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль и специи по вкусу.

Мясо вымыть, нарезать кусками толщиной *1* – 2 см, отбить. Натереть специями, солью, 1 ч. л. тертого хрена, полить лимонным соком и поставить на *2* – 3 ч в холодильник. Бананы нарезать кружочками, немного обжарить в сливочном масле, протереть через сито. Добавить сливки, хрен, мелко нарезанный базилик, соль и перец. Лук очистить, нарезать кольцами. Бифштексы запанировать в муке, обжарить в разогретом сливочном масле *4* – 5 мин с одной стороны. Затем перевернуть на другую сторону, добавить нарезанный лук и жарить еще *3* – 4 мин. Вылить в сковороду банановый соус, тушить бифштексы под крышкой на среднем огне 5–7 минут.

Свиные отбивные в сырном кляре

1 кг свиной вырезки, 100 г твердого сыра, 3–4 ст. л. сметаны или майонеза, 5–6 ст. л. панировочных сухарей, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

Свинину вымыть, обсушить, удалить пленки и нарезать поперек волокон кусками толщиной 1,5 – 2 см, отбить с двух сторон, придавая овальную форму, посолить. Сыр натереть на мелкой терке, смешать со сметаной или майонезом. Панировочные сухари смешать со специями. Мясо обмазать с двух сторон сырно-сметанной смесью, затем запанировать в сухарях и жарить на разогретом масле с двух сторон до готовности.

Эскалопы в луковом соусе

500 г свинины, 5–6 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Для соуса: 4 крупные луковицы, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 100 мл мясного бульона, соль и перец по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать кусками толщиной *1* – 1,5 см, тщательно отбить с двух сторон, натереть солью и специями. Растительное масло разогреть в сковороде, обжарить эскалопы с двух сторон до готовности. Для соуса лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле в течение 5–7 мин. Добавить томатную пасту, соль, перец, бульон, тушить около 10 мин. Готовый соус протереть через сито или измельчить в блендере. Подавать эскалопы, полив соусом.

Бифштекс со сметаной

1 кг говяжьей вырезки, 2 крупные луковицы, 5–6 веточек петрушки, 4–5 ст. л. сметаны, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. лимонной цедры, соль и специи по вкусу.

Говядину вымыть, нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 см. Натереть солью, специями и обжарить в растительном масле с двух сторон до желаемой степени готовности. Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в жире, оставшемся от мяса, до золотистого цвета. Добавить обжаренное мясо. Смешать сметану с цедрой и мелко нарезанной петрушкой, залить мясо, тушить на медленном огне под крышкой около 5 минут.

Фрикадельки из говядины в томатном соусе

600–700 г говядины, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 1 стакан овсяных хлопьев, 1 яйцо, 100 мл молока, соль и специи по вкусу.

Для соуса: 200 г кетчупа, 100 г коричневого сахара, 1 средняя луковица, 3 зубчика чеснока

Мясо вымыть, удалить пленки и сухожилия, пропустить через мясорубку вместе с луком. Овсяные хлопья отварить в молоке (можно добавить немного воды) до полуготовности, слить лишнюю жидкость. Чеснок измельчить. Яйцо взбить в пышную пену. Фарш соединить с овсяной кашей, чесноком, яйцом, солью и специями, тщательно перемешать, сформовать фрикадельки. Выложить их на противень, смазанный жиром, и запекать в духовке при температуре 170 – 180 °С около 30 мин. Затем переложить фрикадельки в сотейник или форму для запекания. Для приготовления соуса лук и чеснок мелко нарезать, добавить кетчуп и сахар, перемешать, поставить на средний огонь, довести до кипения. Залить готовым соусом фрикадельки и запекать в духовке 15 – 20 минут.

Стейк на гриле в апельсиновом конфитюре

600 г филе говядины, 100–120 г апельсинового джема, 4 ч. л. яблочного уксуса, ½ ч. л. имбиря, 2 ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 – 2,5 см, натереть солью и перцем. Апельсиновый джем, уксус и имбирь перемешать, смазать стейки и жарить на гриле по 6 – 10 мин с каждой стороны, поливая соусом.

Мясные фрикадельки в ананасовом соусе

700 г говядины, 1 средняя луковица, 1 яйцо, ½ стакана панировочных сухарей, 50 мл молока, 4 ст. л. сливочного масла, ¼ ч. л. молотого имбиря, соль и молотый черный перец по вкусу.

Для соуса: 420 г консервированных ананасов, 100 г болгарского перца, 2 ст. л. кукурузного крахмала, 3 ст. л. уксуса, 1–2 ст. л. соевого соуса, 3 ст. л. сахара

Мясо вымыть, удалить пленки, пропустить через мясорубку. Добавить мелко нарубленный лук, взбитое яйцо, панировочные сухари, молоко, имбирь, соль, черный перец и тщательно

перемешать. При необходимости добавить еще немного сухарей. Сформовать фрикадельки и обжарить в сливочном масле со всех сторон до золотистой корочки. Для приготовления соуса крахмал смешать с сахаром, добавить ананасовый сироп из банки, соевый соус, уксус и довести смесь до кипения. Затем огонь убавить, варить *1* – 2 мин. В горячий соус выложить фрикадельки, кусочки консервированного ананаса, мелко нарезанный болгарский перец, тушить 5 минут.

Антрекот с шампиньонами

500 г говядины, 200 г шампиньонов, 150 мл красного сухого вина, 5–6 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Говядину вымыть, удалить пленки, нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 см, отбить, натереть солью и специями и обжарить в растительном масле до золотистой корочки. В масло, в котором жарилось мясо, влить вино, добавить нарезанные ломтиками шампиньоны и тушить на медленном огне 10–15 мин, посолить по вкусу. При подаче на стол полить антрекоты готовым соусом.

Мясные тефтели с белым вином и лимоном

300–400 г говядины, 100 г твердого сыра, 5–6 веточек петрушки, 1 яйцо, 1/3 стакана панировочных сухарей, 2–3 ст. л. муки, 200 мл белого сухого вина, 6–7 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ч. л. лимонной цедры, соль и специи по вкусу.

Мясо пропустить через мясорубку. Добавить тертый сыр, рубленую петрушку, яйцо, панировочные сухари, лимонную цедру, соль и специи. Сформовать тефтели, запанировать в муке, обжарить в разогретом растительном масле до образования румяной корочки. Влить немного воды и тушить, пока жидкость не выпарится. Добавить вино, лимонный сок, тушить на медленном огне 5–7 минут.

Медальоны из телятины под соусом из белых грибов

800 г филе телятины, 3–4 ст. л. сушеных белых грибов, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 200 мл сливок, 6–8 ст. л. оливкового масла, соль и специи по вкусу.

Филе телятины очистить от пленок и разрезать поперек волокон на круглые медальоны толщиной *2* – 3 см. Медальоны посолить, поперчить, смазать оливковым маслом и оставить на 2*0* – 30 мин. После этого выложить мясо на раскаленную сухую сковороду и на сильном огне обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Затем завернуть медальоны в фольгу и запекать в духовке при температуре 180 °С около 2*0* – 30 мин. Грибы предварительно замочить в воде на *2* – 3 ч, затем отварить до готовности и мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать, немного обжарить в оливковом масле. Добавить грибы, жарить 3–5 мин. Влить сливки, добавить соль, специи и зеленый лук, тушить на медленном огне 5 мин. Готовым соусом полить медальоны.

Люля-кебаб из баранины с медом

600–700 г баранины, 2 средние луковицы, 2 зубчика чеснока, 3–4 веточки базилика, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. свиного жира, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. меда, ¼ ч. л. молотого черного перца, соль и специи по вкусу.

Мясо вымыть, обсушить, удалить пленки. Лук и чеснок очистить. Зелень вымыть и нарезать. Мясо, лук, чеснок и зелень пропустить через мясорубку два раза. Добавить свиной жир, лимонный сок, мед и специи, вымешивать 1*0* – 15 мин. Затем ввести соль и муку, перемешать еще раз. Поставить на *1* – 2 ч в холодильник. Сформовать из фарша продолговатые котлетки, нанизать на шампуры, слегка прижать. Жарить на углях или в духовке при температуре 200 °С 1*5* – 25 мин, регулярно переворачивая.

Печенка в молоке

500 г куриной или говяжьей печенки, 1 морковь, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, зелень укропа и петрушки, 200 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Печенку нарезать полосками, положить в миску, залить молоком, оставить на 15 мин. Морковь нарезать соломкой, лук – кольцами. Выложить овощи и печенку с молоком в горшочек, посолить, поперчить, добавить сливочное масло, чеснок, зелень и запекать в духовке 20–25 минут.

Печенка с апельсинами и яблоками

300 г куриной печенки, 2 луковицы, 2 апельсина, 2 яблока, 3 ст. л. сливок, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Печенку нарезать кусочками, запанировать в муке с перцем, обжарить в масле до образования золотистой корочки, посолить. Лук спассеровать в масле, выложить в сотейник, добавить очищенные и нарезанные яблоки и апельсины, тушить 10 мин. Влить сливки, тушить еще 5 мин. Затем положить печенку, перемешать, посыпать измельченной зеленью и тушить 15 минут.

Ассорти по-черкесски в горшочке

100 г говяжьей печенки, 200 г языка, 150 г говядины, 100 г свинины, 100 г копченой колбасы, 150 г чернослива, 2 зубчика чеснока, 25 г сливочного масла, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, соль

Для белого соуса: 400 мл бульона, 60 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, 1 яичный желток, соль

Подготовленную печенку, говядину и свинину нарезать и обжарить в сливочном масле. Язык отварить в течение 2–3 ч. Затем очистить от кожицы, нарезать. Чернослив залить кипятком на 5 – 10 мин, отжать, нарезать. Для приготовления белого соуса муку обжарить, охладить, смешать со сливочным маслом, развести бульоном, в котором варился язык, и проварить 5 – 10 мин. Снять с огня, добавить яичный желток, посолить, заправить сливочным маслом, перемешать и процедить. Мясо, печенку, язык и нарезанную колбасу выложить в горшочек, залить соусом, добавить зелень, толченый чеснок, чернослив и тушить 15–20 минут.

Почки с картофелем в сметане

500 г почек, 5 картофелин, 2 моркови, 3 соленых огурца, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, перец, соль.

Почки разрезать пополам, залить холодной водой и вымочить, периодически меняя воду, в течение 3–4 ч. Затем залить чистой водой, довести до кипения, воду слить. Залить новой подсоленной водой и варить 1 ч. Затем остудить, нарезать и обжарить. Картофель и морковь обжарить отдельно. Добавить обжаренные почки, залить сметаной и тушить 10–15 мин. Положить соленые огурцы, лавровый лист, перец и соль, тушить

еще 15 мин. За 5 мин до готовности добавить томатную пасту и толченый чеснок.

Говяжье сердце в соусе

500 г говяжьего сердца, 1 луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. томатной пасты, 400 мл бульона, 3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, лавровый лист, 1 ч. л. сахара, соль

Сердце нарезать, посолить, обжарить. Посыпать мукой, перемешать. Влить 100 мл бульона, довести до кипения, тщательно перемешивая. Добавить оставшийся бульон, тушить под крышкой на слабом огне 2 ч. Лук нарезать, обжарить, добавить томатную пасту, выложить в сотейник к сердцу. Добавить сахар, соль, уксус, лавровый лист, тушить 30–40 минут.

Десерты

Десерт из апельсинов с грецкими орехами и коньяком

2 апельсина, 2 грецких ореха, 4 ст. л. коньяка, 5 ч. л. сахарной пудры

Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки, удалить косточки. Ядра грецких орехов мелко нарубить. Выложить дольки апельсинов в небольшую салатницу, посыпать сахарной пудрой, поставить на 30 мин в холодильник. Перед подачей полить коньяком и посыпать дроблеными орехами.

Десерт из киви и мандаринов

2 киви, 2–3 мандарина, 1–2 банана, ¼ стакана белого вина, 20 г фундука, листья мяты

Киви, мандарины и бананы очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Фрукты выложить слоями на блюдо, полить вином, посыпать измельченным фундуком и украсить листиками мяты.

Апельсины фаршированные

500 г апельсинов, 200 г бананов, 2 ст. л. сладкой творожной массы, 30 г шоколада, 2 ст. л. мелко нарезанных цукатов

Апельсины разрезать пополам, аккуратно вынуть мякоть, не повредив кожуру. Очистить мякоть апельсина от пленок и косточек, мелко нарезать. Бананы очистить, нарезать мелкими кубиками. Шоколад натереть на крупной терке. Творожную массу, мякоть апельсинов, бананы и половину шоколада перемешать. Наполнить получившейся начинкой половинки апельсинов. Украсить тертым шоколадом и цукатами.

Сырники с тыквой

200 г мякоти тыквы, 400 г творога, 1 яйцо, 100–120 г рисовой муки, 50 г кукурузной муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 100 мл молока, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, 3 ч. л. сахара, сахарная пудра, сгущенное молоко по вкусу.

Тыкву нарезать кусочками, залить небольшим количеством

воды и тушить под крышкой до мягкости. Протереть тыкву через сито или измельчить в блендере, чтобы получилось пюре. В пюре добавить взбитое с солью и сахаром яйцо, творог, молоко и взбить, чтобы получилась пышная однородная масса. Два вида муки смешать с разрыхлителем теста и небольшими частями ввести в тыквенную массу, тщательно перемешивая, чтобы не было комков. Оставить тесто на 30–40 мин. Сформовать из него сырники, обжарить в растительном масле с обеих сторон. При подаче можно посыпать сахарной пудрой или полить сгущенным молоком.

Воздушная творожная запеканка

500 г творога, 5 ст. л. манной крупы, 3 яйца, 1 ст. л. разрыхлителя, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильной эссенции, соль

Отделить яичные желтки от белков. Все ингредиенты (кроме яичных белков и соли) смешать. Белки взбить со щепоткой соли до мягких пиков, аккуратно добавить к творожной массе. Вылить готовую массу в смазанную жиром форму и выпекать в разогретой до 180 °С духовке около 45 мин, пока верх не зарумянится. Подавать запеканку теплой, со сметаной или вареньем.

Творожно-морковная запеканка с корицей

500 г нежирного творога, 3 моркови, 3 яйца, 3 ст. л. манной крупы, мука, 150 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, ¼ ч. л. корицы, 1 ст. л. крах мала, цедра апельсина, 3 ст. л. меда, 100 г сахара, ванилин, соль

Морковь натереть на крупной терке, залить молоком, добавить мед, масло, чуть посолить и тушить до мягкости моркови (7 – 10 мин). Затем добавить манную крупу, проварить 2–3 мин. Добавить ванилин, перемешать, остудить. Творог протереть через сито. Яйца взбить с сахаром. В творожную массу положить цедру апельсина, корицу, яичную массу и хорошо взбить. Добавить крахмал, перемешать. Затем добавить остывшую морковную кашу и еще раз хорошо перемешать. Форму смазать маслом, посыпать мукой, выложить творожную массу и запекать в предварительно разогретой духовке 30–40 мин до уплотнения середины. Дать постоять в форме 5 – 10 мин, затем аккуратно вынуть.

Нежная творожная запеканка с изюмом

1 кг жирного творога, 6–7 яиц, 200–300 г сметаны, 250 г сахара, корица, изюм, масло

Творог, яйца, сахар и сметану взбить с помощью блендера в однородную массу. Добавить изюм, корицу, тщательно перемешать. Массу выложить в смазанную маслом форму, поместить в разогретую до максимума духовку. Держать запеканку на максимальном огне около 5 мин. Затем уменьшить температуру до 150–160 ˚С, запекать 1–1,5 ч. Полностью остудить и вынуть из формы.

Творожная запеканка с хурмой

500 г творога, 3 хурмы, ½ стакана манной крупы, 1 яйцо, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, панировочные сухари

Творог протереть через сито. Добавить манную крупу, яйцо, сахар, ванильный сахар, перемешать и оставить на 30 мин. Затем добавить мелко нарезанную хурму, хорошо перемешать. Форму для запекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями. Выложить творожную массу, поверхность смазать сметаной. Запекать в духовке около 30 мин. Готовую запеканку полить медом или жидким вареньем.

Творожно-апельсиновая запеканка

500 г жирного творога, 1 апельсин, 3 ст. л. манной крупы, 3 яйца, 500 мл кефира, 3 ст. л. сахара, ваниль, сливочное масло, цукаты и изюм

Из апельсина выжать сок, цедру натереть на терке. Творог протереть через сито. Добавить цедру апельсина, манную крупу, яйца, кефир, сахар, ваниль, тщательно взбить. Добавить цукаты и изюм, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом. Сверху положить несколько кусочков масла и полить соком апельсина. Запекать в предварительно разогретой до 180 ˚С духовке приблизительно 40 минут.

Творожная запеканка с яблоками и тыквой

500 г творога, 1 кг яблок, 1 кг очищенной тыквы, 5 ст. л.

манной крупы, 2 яйца, 3 ст. л. молотых сухарей, 4–6 ст. л. сахара, 10 г ванильного сахара, 2 ст. л. молотой корицы, сок ½ лимона, сливочное масло, панировочные сухари

Тыкву нарезать кубиками, отварить до мягкости, откинуть на дуршлаг. Добавить 2–3 ст. л. сахара, манную крупу, тщательно растереть. Дать постоять 20 мин, чтобы манная крупа разбухла. Добавить ванильный сахар, 1 яйцо, молотые сухари и 1 ст. л. корицы. Яблоки нарезать кубиками, выложить на сухую сковороду, нагревать до размягчения, но так, чтобы они не потеряли форму, посыпать оставшейся корицей. Творог растереть с 2–3 ст. л. сахара и желтком. Добавить взбитый со щепоткой соли белок, аккуратно перемешать. Форму для выпекания смазать сливочным маслом, посыпать сухарями. Выложить ровным слоем тыквенную массу. Затем выложить яблоки, разровнять, полить лимонным соком. Сверху выложить творожную массу. Выпекать запеканку в разогретой до 200 °С духовке 25 мин. Дать запеканке остыть, вынуть из формы.

Творожная запеканка с яблоками и клюквой

250 г творога, 2 кисло-сладких яблока, 2 ст. л. сушеной клюквы, 3 ст. л. манной крупы, 3 яйца, сок 1 апельсина, ½ ч. л. тертой цедры лимона или апельсина, 1 пакетик разрыхлителя теста, растительное масло, 4 ст. л. сахара, соль

Яблоки разрезать на 4 части, удалить сердцевину, нарезать ломтиками. Добавить клюкву и сок апельсина, оставить на 30 мин. Белки отделить от желтков. Желтки растереть с творогом. Добавить манную крупу, цедру, соль, сахар и разрыхлитель, тщательно перемешать. Добавить немного яблок с клюквой без маринада. Аккуратно ввести взбитые белки. Выложить массу в смазанную маслом форму, украсить оставшимися яблоками и клюквой. Выпекать 45 мин при температуре 180 °С.

Творожная запеканка с курагой и медом

400 г творога, ¾ стакана кураги, 2 яйца, 30 г кокосовой стружки, 1 ст. л. миндальной крошки, 2 ст. л. манной крупы, 1 ст. л. крахмала, 150 мл молока, 100 мл белого полусладкого вина, цедра и сок 1 лимона, 2 ст. л. меда, 4 ст. л. сахара

Курагу промыть, залить горячей водой на 5 – 10 мин. Затем отжать, добавить мед, вино, сок и цедру лимона, довести до кипения и тушить на медленном огне 5–7 мин. Дать остыть

вместе с жидкостью, затем жидкость слить, но не выливать. Курагу нарезать. Творог тщательно растереть с молоком в блендере, чтобы не было крупинок. В получившуюся творожную массу добавить жидкость из-под кураги, перемешать. Яйца взбить с сахаром в пышную пену, смешать с творожной массой. Добавить манную крупу, крахмал, миндальную крошку, кокосовую стружку, перемешать. Форму выстелить пергаментной бумагой, смазать маслом. На дно выложить курагу, на нее вылить творожную массу. Запекать в предварительно разогретой духовке 20–25 мин при 180 °С, затем снизить температуру до 150 °С и запекать еще 15–20 мин. Центр запеканки должен затвердеть. Готовой запеканке дать постоять в форме 10–15 мин. Затем выложить на блюдо, посыпать кокосовой стружкой.

Запеканка фруктовая с орехами

600 г бананов, 300 г яблок, 100 г лимонов, 80 г орехов (миндаль или фундук), ½ стакана кукурузной крупы, 80 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, лимонный сок, ванильный сахар

Кукурузную крупу отварить в небольшом количестве воды с сахаром и медом до готовности. Яблоки очистить, нарезать тонкими брусочками или натереть на крупной терке. Лимон очистить от кожуры, удалить косточки и пленки, нарезать мелкими ломтиками. Бананы нарезать кусочками (половину одного банана оставить для украшения). Орехи нарубить, часть оставить целыми. Остывшую кукурузную кашу смешать с маслом и ванильным сахаром, добавить фрукты и измельченные орехи, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом. Выпекать в разогретой духовке 20 мин. Готовую запеканку посыпать целыми орехами, украсить ломтиками банана и сбрызнуть лимонным соком.

Творожная запеканка с изюмом и яблоками

600 г обезжиренного творога, 1 яблоко, изюм, 2 ст. л. манной крупы, 3 яйца, 2 ст. л. сливок, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. молотых сухарей, ½ упаковки разрыхлителя теста, 3 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли, ¼ ч. л. корицы, ванилин на кончике ножа

Изюм залить горячей водой, оставить на несколько минут, затем отжать. В кастрюльке или миске растопить сливочное масло, слегка остудить. Всыпать сахар, соль, корицу и ванилин,

растереть ложкой в однородную массу. Влить сливки, перемешать. Добавить творог и тщательно растереть. Всыпать сухари, манную крупу и разрыхлитель, перемешать. Добавить взбитые яйца и изюм, перемешать. Масса по консистенции должна быть похожей на очень густую сметану. Яблоко очистить, нарезать тонкими ломтиками. Форму смазать маслом, посыпать сухарями, выложить яблоки. Сверху выложить творожную массу, разровнять. Поверхность запеканки посыпать сухарями. Выпекать в духовке 30–35 мин при температуре 180–190 ˚С. Форму с готовой запеканкой вынуть из духовки, накрыть бумагой для выпечки и оставить на 5 – 10 минут.

Творожно-рисовая запеканка с орехами и черносливом

500 г творога, 100 г пропаренного риса, 3 ст. л. манной крупы, 100 г чернослива без косточек, 100 г любых орехов, 30 г миндаля, 3 яйца, 100 мл кефира, 50 г сливочного масла, 2 лимонных леденца, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. соды, растительное масло для смазывания формы

Измельчить в кофемолке пропаренный рис до крупной крошки (но не до состояния муки). Творог растереть с яйцами. Добавить рис, манную крупу, нарезанный чернослив, сливочное масло, сахар, перемешать, оставить на 30 мин. В кефир добавить соду, оставить на 10 мин, затем влить в творожную массу. Добавить орехи, миндаль и измельченные в кофемолке леденцы (вместо эссенции), перемешать. Форму для выпекания смазать растительным маслом, выложить творожную массу. Выпекать при температуре 180–190 ˚С около 1 часа.

Запеканка из бананов

2 банана, 2 яйца, 3 ст. л. манной крупы, 750 мл молока, 3 ст. л. сахара, 50 г сливочного масла

Молоко вскипятить, всыпать манную крупу, сварить кашу. Яичные белки отделить от желтков, взбить. Бананы натереть на мелкой терке, хорошо взбить венчиком. Добавить остывшую манную кашу, желтки, сахар. Осторожно ввести взбитые белки, перемешать. Разогреть духовку до 200 ˚С. Массу выложить в форму, смазанную маслом. Сверху выложить кусочки оставшегося масла. Выпекать 15–20 минут.

Шарлотка с ананасом и корицей

1 яблоко, 2 апельсина, 8 колец консервированных ананасов, 3 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1 неполный стакан муки, 1 стакан сахара, 2 пакетика ванильного сахара, корица, сливочное масло для смазывания формы

Взбить миксером яйца с сахаром. Добавить 1 пакетик ванильного сахара, сметану, муку и взбить в однородную массу. Тесто должно иметь консистенцию жидкой сметаны. Очистить апельсины и яблоки, отжать ананасы от сока (выложить на салфетку и аккуратно прижать каждый ананас). Нарезать яблоки, ананасы и апельсины. Форму для выпечки выстелить пергаментом, смазать сливочным маслом. Выложить фрукты, посыпать корицей и оставшимся ванильным сахаром. Сверху выложить тесто. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 25–30 мин. Готовность проверить зубочисткой.

Коньячная баба в шоколадной глазури

250 г жирного творога, 4 яйца, 2–3 ст. л. коньяка, 200 г сливочного масла, 300 г муки, 200 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 1 пакетик разрыхлителя теста, щепотка соли, панировочные сухари, шоколад

Отделить яичные белки от желтков. В большой миске или в кухонном комбайне смешать творог, масло, сахар. К массе постепенно добавить желтки. В другой миске смешать муку, ванильный сахар и разрыхлитель. Получившуюся смесь соединить с творожной массой, хорошо перемешать. Влить коньяк, ввести белки, взбитые со щепоткой соли, аккуратно перемешать. Форму хорошо смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить тесто, разровнять. Выпекать в предварительно разогретой до 150 °С духовке 45 мин. Достать из духовки, дать остыть в форме, затем осторожно вынуть. Остывшую бабу полить растопленным шоколадом. Дать шоколаду застыть. Готовую бабу нарезать.

Лазанья с яблочным джемом и сыром

8 листов лазаньи, 1 кг яблочного джема или повидла, 2 стакана тертого сыра чеддер, 1 стакан тертого сыра рикотта, 1 яйцо, ¼ стакана сахара, дробленый миндаль

Для посыпки: ¼ чашки овсяных хлопьев, 6 ст. л. муки, 6 ст. л. коричневого сахара, ½ ч. л. корицы, мускатный орех, 3 ч. л. сливочного маргарина

Для соуса: 1 стакан сметаны, 3 ст. л. коричневого сахара

Листы лазаньи отварить, следуя инструкции на упаковке. Откинуть на дуршлаг, разложить, чтобы не слиплись. Соединить в миске тертый сыр двух сортов, сырое яйцо, сахар и дробленый миндаль, хорошо растереть полученную массу. Смазать форму для выпечки. Выложить лазанью слоями, чередуя начинку из яблочного джема и сыра с орехами. Для посыпки соединить овсяные хлопья, муку, коричневый сахар, корицу, мускатный орех и рубленый маргарин, растереть до получения рассыпчатой массы. Посыпать лазанью. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 45 мин. Вынуть и дать постоять 15 мин. Для соуса взбить сметану с коричневым сахаром, охладить в холодильнике. При подаче разрезать лазанью на порции и полить сметанным соусом.

Баба творожная с изюмом

500 г творога, 2 ст. л. манной крупы, 50 г изюма, 4 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, 100 г сахара, ваниль

Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром, маслом и ванилью. Добавить протертый творог, растереть до однородности. Добавить промытый изюм, взбитые белки и манную крупу, перемешать. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями. Выпекать в духовке при высокой температуре 1 час.

Апельсиновая ромовая баба

4 яйца, 150 мл теплого молока, 100 г сливочного масла, 225 г муки, 1 пакетик дрожжей, 25 г сахарной пудры, щепотка соли

Для сиропа: 225 мл воды, 5 ст. л. рома, 100 г сахара, цедра и сок 1 апельсина

Для украшения: миндаль, цедра 1 апельсина

Высыпать в миску муку, дрожжи, сахарную пудру и соль. Теплое молоко взбить с яйцами. Добавить растопленное сливочное масло, всыпать мучную смесь и взбивать в течение 3–4 мин. Тесто выложить в формочки, смазанные маслом, заполнив их на ⅓, оставить для подъема. Выпекать в духовке при температуре 180 °С в течение 20–25 мин. Достать из духовки, охладить, вынуть из форм. Для приготовления сиропа воду довести до кипения, добавить сахар, сок и цедру апельсина, кипятить в течение 5 мин. После этого влить ром. Сироп процедить и, пока горячий, полить ромовые бабы. Когда сироп полностью впитается, посыпать миндалем и цедрой.

Маковая баба с шоколадной помадкой

5 яиц, 50 г мака, 2 ст. л. какао-порошка, 200 г маргарина, 500 г муки, 250 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ч. л. разрыхлителя, ½ стакана растительного масла, манная крупа

Для помадки: 50 г шоколада, 2 ст. л. сливок

Мак залить кипяченой водой, варить до мягкости, процедить. Маргарин комнатной температуры растереть добела. Отделить яичные белки от желтков. В маргарин добавить желтки, взбить. Добавить сахар, ванильный сахар, растительное масло, хорошо взбить. Добавить муку, разрыхлитель, перемешать. Белки взбить в густую пену, вмешать лопаткой в тесто. Тесто разделить на 3 части. Одну оставить, в другую добавить мак, а в третью – какао. Форму для выпечки смазать маслом и посыпать манной крупой. Выложить 3 вида теста слоями. Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С около 1 ч. Для помадки шоколад растопить на водяной бане, добавить сливки, перемешать. Полить бабу приготовленной помадкой и оставить до застывания.

Вишневая баба

500 г вишни (замороженной или консервированной), 5 яиц, 125 мл сметаны или натурального йогурта, ¾ стакана муки, 6 ст. л. сахара, 1 ч. л. корицы, сливочное масло для смазывания формы

Вишню освободить от косточек, перемешать с 1 ст. л. сахара. У яиц отделить белки от желтков. Взбить белки со щепоткой соли в очень густую пену. Желтки взбить с сахаром, добавить сметану или йогурт, постепенно всыпать муку и корицу. Добавить ⅓ взбитых белков, аккуратно перемешать венчиком, постепенно вмешать оставшиеся белки. Добавить вишню, перемешать. Форму смазать сливочным маслом, выложить тесто. Выпекать в духовке при температуре 200 ˚С в течение 15 мин, затем убавить температуру до 175 ˚С и выпекать еще 50–60 мин. Корочка должна стать румяной и достаточно плотной. Дать изделию немного остыть и вынуть из формы.

Баба по-польски

1,25 кг пшеничной муки, 2 пакетика (по 7 г) сухих дрожжей, 125 мл воды, 500 мл молока, 250 г сливочного масла или маргарина, 5 яиц, 4 яичных желтка, 200 г сахара, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ст. л. апельсинового ликера (по желанию),

3 ст. л. цедры апельсина, 1 ст. л. цедры лимона, 1 стакан мелкого изюма, 1 стакан крупного изюма, 150 г миндаля

Для штрейзельной крошки: 50 г сливочного масла, 100 г коричневого сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 1 стакан муки

Дрожжи растворить в теплой воде, дать постоять 2–3 мин. Вскипятить молоко. Добавить сливочное масло, перемешать, снять с огня и дать остыть, чтобы смесь была едва теплой. Яйца и яичные желтки взбить миксером. Добавить сахар, соль, взбить в густую светлую массу. Затем добавить ванильный сахар, ликер, цедру, влить дрожжевую смесь, перемешать. Постепенно, частями, добавить половину нормы муки. Продолжая взбивать на средней скорости, частями влить молочную смесь и всыпать оставшуюся муку. Если тесто будет липким, добавить немного муки. Месить тесто с помощью большой деревянной ложки до тех пор, пока оно не станет отходить от стенок и перестанет прилипать к ложке (около 8 – 10 мин). Вмешать изюм и миндаль. Накрыть тесто пищевой пленкой и поставить в теплое место для подъема примерно на 1–2 ч. Обмять тесто, снова накрыть пленкой и дать подняться. Смазать маслом форму для выпечки. В небольшой миске смешать ингредиенты для штрейзеля, высыпать на дно формы. Разогреть духовку до 180 °С. Тесто выложить в подготовленную форму, дать подняться. Поверхность смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке примерно 30–45 мин. Сразу же выложить на решетку для охлаждения, чтобы баба не прилипла к форме. Дать остыть перед подачей на стол.

Баба с тремя начинками

1 яйцо, 150 г сахара, 600 г муки, 7 г сухих дрожжей, 250 мл молока, 100 г сливочного масла, курага, изюм, шоколад, сахарная пудра, масло для смазывания формы, панировочные сухари

Дрожжи развести в молоке с добавлением небольшого количества сахара. Оставить до появления «шапочки». Добавить яйцо, масло и оставшийся сахар, всыпать муку, замесить тесто. Оставить на 30–40 мин, чтобы подошло. Затем обмять, оставить еще на 15 мин. Для начинки курагу разрезать на мелкие кусочки, шоколад разломать на дольки. Из теста сформовать небольшие лепешки, выложить начинку: курагу, изюм, шоколад. Соединить края, придав изделиям форму шариков. Форму для бабы смазать маслом, посыпать сухарями. Выложить шарики в произвольном порядке вплотную друг к другу. Верх бабы смазать молоком. Оставить для подъема на 20 мин. Выпекать в предварительно разогретой духовке при температуре 180 °С 60 мин. Когда верх

бабы зарумянится, накрыть фольгой. Остывшую бабу посыпать сахарной пудрой.

Ореховая баба

4 яйца, ½ стакана муки, 1 стакан сахара, 500 мл молока, 60 г сливочного масла, 160 г ядер грецких орехов, цедра 1 лимона, 1 ст. л. панировочных сухарей

Просеянную муку слегка спассеровать на сливочном масле. При постоянном помешивании влить тонкой струйкой кипящее молоко, перемешать, снять с огня, слегка остудить. Добавить подсушенные измельченные грецкие орехи, цедру лимона, хорошо растертые с сахаром желтки и взбитые в крепкую пену белки. Подготовленную массу осторожно перемешать снизу вверх и выложить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Форму поставить на кастрюлю с горячей водой и поместить в разогретую духовку на 30 мин. Подавать со взбитыми сливками.

Морковный пудинг в шоколадной глазури

500 г моркови, 2 яйца, 150 г сахара, 50 г маргарина, 200 г муки, 1 ч. л. сухих дрожжей, ½ ч. л. молотой корицы, цедра апельсина, шоколад, сливочное масло для смазывания формы

Морковь очистить, отварить, размять в пюре и остудить. Муку смешать с дрожжами. Отделить желтки от белков. К желткам добавить сахар, корицу, цедру апельсина, морковное пюре и растопленный маргарин, перемешать. Всыпать муку, вымесить до однородности. Охлажденные белки взбить со щепоткой соли в густую пену, добавить в морковную массу, аккуратно перемешать. Форму смазать сливочным маслом, выложить тесто. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 1 ч. Пудинг остудить, полить растопленным шоколадом.

Пудинг из моркови, чернослива и яблок

2 моркови, 1 яблоко, 50 г чернослива без косточек, 1 ст. л. кедровых орешков, 4 яйца, 1 стакан молотых ванильных сухарей, 300 мл молока, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, молотая корица на кончике ножа, масло для смазывания формы

Морковь и яблоко очистить, нарезать кубиками и припустить в молоке. Чернослив замочить на несколько минут, отжать, мелко

нарезать. Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром. Добавить морковь, яблоки, сухари, корицу и чернослив, перемешать. Ввести взбитые в пену белки. Полученную массу выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 1 ч. Готовый пудинг посыпать сахарной пудрой и кедровыми орешками.

Пудинг из саго с вареньем

¾ стакана саго, 4 яйца, 2 стакана молока, 100 г сливочного масла, 50 г изюма, 100 г орехов, 150 г варенья, 150 г сахара, ½ пакетика ванильного сахара, панировочные сухари

Саго перебрать, промыть в холодной воде и варить 5 мин в кипящей, слегка подсоленной воде (5–6 стаканов). Готовое саго откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Снова положить в кастрюлю, залить горячим молоком и варить 10 мин, не давая развариться. Полученную кашу слегка охладить. Добавить сливочное масло, рубленые орехи, изюм, яичные желтки, растертые с сахаром и ванильным сахаром, хорошо перемешать. Добавить взбитые белки, слегка перемешать массу снизу вверх. Выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, выпекать в разогретой духовке 30–40 мин. Готовый пудинг выложить на блюдо. Подавать горячим, полив вареньем.

Хлебный пудинг с инжиром

200 г пшеничного хлеба, 5 ст. л. измельченного сушеного инжира, 2 яйца, 1½ стакана молока, 2 ст. л. сахара, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. панировочных сухарей

Отделить яичные белки от желтков. Хлеб размочить в молоке, добавить желтки, растертые с сахаром, растопленное сливочное масло, измельченный сушеный инжир, тщательно перемешать. Ввести взбитые в пену белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями. Довести до готовности на водяной бане в течение 2 ч. Подавать со сладким соусом.

Лимонный пудинг

200 г батона, 2 яйца, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. сахара, цедра 1 лимона, 1 ч. л. лимонного сока, сода

Срезать корку с батона, замочить его в холодной воде, отжать. Добавить масло, сахар, мелко нарезанную цедру, лимонный сок, соду, перемешать. Добавить слегка взбитые яйца. Массу выложить в смазанную маслом форму, поставить ее в сковороду с водой и выпекать в духовке 1,5 часа.

Валлийский хлебный пудинг

3 ломтя белого хлеба, горсть сухофруктов, сок и тертая цедра 1 апельсина, 3 яйца, 600 мл молока, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. коричневого сахара, ½ ч. л. молотой корицы

С хлеба срезать корку, нарезать хлеб кубиками, выложить на дно формы для запекания. Посыпать корицей. Сверху выложить нарезанное кубиками масло, сухофрукты, тертую апельсиновую цедру, полить апельсиновым соком. Яйца слегка взбить с молоком и сахаром, залить пудинг. Поставить форму в сковороду с водой. Выпекать 1 ч в духовке при температуре 190 °С.

Рождественский пудинг

150 г изюма, 150 г коринки (мелкого изюма без косточек), 100 г вяленой черешни, 100 г очищенного миндаля, 50 г цукатов из лимонной корки, 50 г цукатов из апельсиновой корки, 3 яйца, 100 г муки, 150 г сухарей из пшеничного хлеба, цедра и сок 1 лимона, сок 1 апельсина, 3 ст. л. рома или коньяка, 200 мл молока, 100 г говяжьего сала, 100 г коричневого сахара, ½ ч. л. соли, молотая корица, молотая гвоздика, душистый перец, масло для смазывания формы

Говяжье сало мелко нарезать. Коринку и изюм замочить в горячей воде, отжать. Миндаль, лимонные и апельсиновые цукаты мелко нарубить. Вяленую черешню разрезать на четвертинки. В большой миске смешать изюм, коринку, черешню, миндаль, цукаты, лимонную цедру. Добавить муку, панировочные сухари, сало, сахар, соль, корицу, гвоздику и душистый перец, тщательно перемешать. Влить лимонный и апельсиновый сок, молоко. Яйца взбить с ромом или коньяком, добавить в тесто, перемешать, чтобы все ингредиенты хорошо соединились между собой. При необходимости влить еще немного молока. Большую форму для пудинга, а также крышку смазать маслом. Выложить пудинговую массу, заполнив форму так, чтобы до ее верха оставалось не менее 5 см, накрыть крышкой. Поставить форму на кипящую водяную баню (форма должна быть погружена в воду на ⅔ своей

высоты). Готовить пудинг 4 ч, дать ему остыть и аккуратно вынуть из формы. Обернуть его салфеткой, смоченной ромом, завернуть в фольгу и оставить на 4 недели в холодильнике. Перед подачей на стол разогреть пудинг следующим образом: в той же форме, в которой он был приготовлен, погрузить его на кипящую водяную баню на 1–1,5 ч. Традиционно к пудингу подают ромовое масло. Перед подачей на стол пудинг можно полить 5 ст. л. горячего коньяка и поджечь.

Шарлотка из сахарных сухарей с вареньем

18 сахарных сухарей, 300 мл молока, 2 яйца, ¼ стакана сахара, 400 г густого яблочного варенья (с дольками яблок, почти без сиропа)

Белки взбить с сахаром в пену. Молоко соединить с желтками, добавить взбитую белковую массу, аккуратно перемешать. В приготовленной смеси размочить сухари. Часть сухарей выложить на дно и бока формы. Сверху распределить половину варенья. Снова выложить слой сухарей, распределить оставшееся варенье, прикрыть сухарями. Выпекать шарлотку в духовке при температуре 180 °С 20–30 минут.

Банановый пудинг

3 спелых банана, 150 г молотых сухарей, 2 яйца, 150 мл ананасового сока, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. лимонного сока, 100 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара

Яичные желтки отделить от белков. К желткам добавить сливочное масло, сахар, ванильный сахар, хорошо взбить в пышную массу. Бананы очистить, измельчить в блендере с лимонным соком в пюре. Банановое пюре соединить с масляной массой, хорошо взбить все вместе. Влить ананасовый сок, добавить сухари, перемешать на низкой скорости. Белки взбить в крепкую пену, добавить в тесто в два приема, перемешивая на низкой скорости. Форму выстелить промасленным пергаментом. Выложить массу, разровнять. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, 35 мин. Остудить в форме, затем аккуратно вынуть. Подавать, посыпав сахарной пудрой или украсив взбитыми сливками.

Шоколадный пудинг с целым апельсином

2 яйца, 55 г темного шоколада, 55 г какао-порошка, 2 ст. л. молока, 85 г сливочного масла, 170 г муки, 170 г сахара

Для начинки: 50 г сливочного масла, 1 апельсин с тонкой кожурой

Целый апельсин положить в кастрюлю с кипящей водой, варить под крышкой 10–15 мин. Воду слить, апельсин остудить и проколоть кожуру вилкой или зубочисткой со всех сторон. Масло с шоколадом растопить на водяной бане. Соединить просеянную муку и какао. Добавить молоко, растопленный шоколад с маслом, яйца и сахар, хорошо перемешать. Форму выстелить промасленным пергаментом, выложить примерно ⅔ теста. В центр положить несколько кусочков охлажденного сливочного масла. Сверху положить апельсин, слегка вдавить в тесто. Покрыть апельсин оставшимся маслом, выложить сверху оставшееся тесто, разровнять. Поверхность пудинга накрыть промасленным пергаментом. Форму накрыть фольгой и поставить в кастрюлю с кипящей водой (вода должна доходить до половины высоты формы с тестом). Готовить на пару в течение 2 ч, периодически подливая воду. Когда пудинг будет готов, остудить его в форме и вынуть. Подавать со сладким кремом или сливками.

Шарлотка мандариновая

5–6 мандаринов, 50 г шоколада, 2 яйца, 200 г сметаны или несладкого йогурта, 200 г сливочного масла, 1 стакан муки, 2 ч. л. разрыхлителя, 1 стакан сахара, 5 г тертого мускатного ореха, 5 г ванильного сахара, сахарная пудра, мед

Взбить масло с сахаром. По одному ввести яйца, тщательно взбивая. Добавить ванильный сахар и сметану (йогурт), взбить. Всыпать просеянную муку, смешанную с разрыхлителем и мускатным орехом. Если тесто получилось очень жидкое, добавить еще муки. Положить дольки 4 мандаринов и шоколад, разломанный на мелкие кусочки, перемешать. Выложить тесто в форму (не больше 24 см в диаметре), смазанную маслом, и выпекать при температуре 180 °С 45 мин. Готовую шарлотку остудить, посыпать сахарной пудрой, украсить дольками оставшихся мандаринов и полить медом.

Английский рождественский пудинг

300 г изюма, 200 г любых цукатов, 50 г засахаренных вишен,

50 г миндаля, 3 яйца, 100 мл темного пива, 75 мл коньяка, 100 г муки, 150 г свежих хлебных крошек, 125 г почечного жира (можно заменить сливочным маслом или растительным жиром, например кокосовым), цед ра 1 лимона, 100 г коричневого сахара, ½ ч. л. соли, 1 ч. л. смеси молотых приправ (имбирь, гвоздика, душистый перец), 1 ч. л. корицы, ½ ч. л. тертого мускатного ореха, масло для смазывания формы

Для соуса: 4 яичных желтка, 70 мл коньяка, 500 мл сливок или молока, 1 дес. л. крахмала, 100 г сахара, ваниль

В большой миске смешать муку, хлебные крошки, жир, цедру, сахар, соль, смесь приправ, корицу, мускатный орех. Добавить изюм, цукаты, вишню, миндаль, перемешать. Добавить яйца, влить пиво и коньяк, перемешать. Накрыть миску со смесью пленкой и оставить на ночь. На следующий день выложить тесто в форму, смазанную маслом, накрыть промасленным пергаментом, закрыть крышкой. Вместо крышки можно использовать фольгу. Поставить форму с тестом в большую кастрюлю и влить столько воды, чтобы форма была погружена в нее наполовину. Воду довести до кипения, убавить огонь и готовить пудинг 6 ч, время от времени добавляя кипящую воду. Готовый пудинг остудить в форме, снять крышку, аккуратно отделить промасленную бумагу, накрыть бумагой без масла, затем крышкой и поставить в темное прохладное место «созревать» до Рождества. Перед подачей на стол пудинг нужно разогреть. Это можно сделать традиционно (в течение 2 ч на водяной бане) либо ограничиться разогревом в микроволновке. Для приготовления соуса сливки довести до кипения. Взбить желтки с сахаром, ванилью и крахмалом. Продолжая взбивать полученную смесь, медленно тонкой струйкой влить горячие сливки. Поставить кастрюльку с кремом на медленный огонь и, помешивая, нагревать, не доводя до кипения. Снять с огня, остудить до комнатной температуры, добавить коньяк. Подавать пудинг с соусом.

Шоколадное суфле с малиновым вареньем

150 г шоколада, 1 ч. л. растворимого кофе, 6 яиц, 250 мл молока, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, 300 г сахара, 2 ч. л. ванильного сахара, ½ ч. л. соли, малиновое варенье, сахарная пудра

В кастрюле смешать 250 г сахара, муку, кофе, влить молоко. Варить на среднем огне до загустения, постоянно помешивая. Снять с огня, добавить масло, шоколад и ванильный сахар. Когда

масса слегка остынет, добавить яичные желтки, перемешать. Белки с солью взбить миксером на высокой скорости в густую пену. Лопаточкой осторожно добавить ⅓ белков в шоколадную массу. Затем аккуратно ввести оставшиеся белки. Смазать маслом формочки для суфле, посыпать оставшимся сахаром. Выложить тесто. Выпекать в духовке 20–25 мин. Поверхность суфле должна стать блестящей. Затем с помощью кулинарного шприца проткнуть суфле и влить малиновое варенье. Готовое суфле посыпать сахарной пудрой и сразу же подать на стол.

Лимонное суфле

6 яиц, 100 г муки, 100 г сливочного масла, 500 мл молока, цедра 2 лимонов, 100 г сахара

Отделить яичные белки от желтков. Муку спассеровать на масле. Постепенно, помешивая, влить молоко, проварить до образования эластичной массы, снять с огня. Добавить цедру лимона, ввести по одному желтки. Осторожно ввести взбитые белки. Массу выложить в смазанные маслом формочки для суфле или кокотницы, обильно посыпать сахаром. В глубокий противень налить воду, поставить кокотницы и выпекать в духовке 40 минут.

Миндальное суфле с апельсинами

2 апельсина, 160 г молотого миндаля, 4 яйца, 40 мл апельсинового ликера, 500 мл молока, 50 г сливочного масла, 50 г муки, ½ стручка ванили, 80 г сахара, соль, сахарная пудра

Апельсины очистить, разделить на дольки. Аккуратно острым ножом срезать с долек тонкую кожицу, удалить косточки. Полученные ломтики выложить на сито, чтобы стек лишний сок. Стекший сок смешать с ликером. В кастрюлю влить молоко, добавить разрезанный вдоль стручок ванили, 150 г молотого миндаля и сахар, на слабом огне довести до кипения. Снять молочную смесь с плиты, дать постоять 15 мин. Затем процедить, миндаль хорошо отжать. Полученное миндальное молоко вскипятить, снять с огня. Соединить масло и муку, растереть в крошку. Маленькими порциями добавлять полученную смесь в горячее миндальное молоко, помешивая до тех пор, пока не получится однородная масса. Добавить яичные желтки, ликер, перемешать. Белки со щепоткой соли взбить в густую пену, аккуратно ввести в тесто. Форму смазать маслом и посыпать

оставшимся молотым миндалем. Выложить в форму половину теста, сверху распределить апельсиновые ломтики и выложить оставшееся тесто. Суфле выпекать в духовке при температуре 180 °С примерно 30 мин. Готовность определять деревянной палочкой. Готовое суфле посыпать сахарной пудрой и сразу же подать на стол.

Донаты

1 яйцо, 150 г шоколада, 200 мл молока, 3–4 ст. л. сливочного масла, 4–5 стаканов муки, 12 г сухих дрожжей (1 упаковка), 4 ст. л. сахара, 1 ч. л. соли, 400–500 мл растительного масла, цветная посыпка, толченые орехи по вкусу.

Дрожжи развести в теплом молоке (100 мл), добавить сахар и оставить в теплом месте на 30–40 мин. Затем ввести в опару сливочное масло, яйцо, соль, муку и замесить тесто. Оно должно получиться мягким и эластичным. Тесто накрыть салфеткой, оставить в теплом месте до увеличения объема в 2 раза. Затем раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, вырезать стаканом кружочки диаметром 6–7 см, в середине каждого сделать рюмкой отверстие, чтобы получились колечки. Оставить заготовки для пончиков на 30 мин, чтобы они подошли, затем выложить в раскаленное растительное масло и жарить с двух сторон до золотистой корочки. Горячие пончики выложить на салфетки. На водяной бане растопить шоколад и обмакнуть в него готовые пончики одной стороной. Можно посыпать шоколад цветной посыпкой или толчеными орехами.

Шоколадные корзинки с имбирем

50 г шоколада, 2 яйца, 50 г сахарной пудры, 25 г консервированного имбиря, сметана, какао-порошок

Растопить шоколад. Яичные желтки взбить с сахарной пудрой, добавить к шоколаду, перемешать. Ввести взбитые яичные белки, перемешать. Массу выложить в формочки, смазанные маслом, посыпать измельченным имбирем и выпекать в духовке 15–20 мин. Для соуса смешать сметану с имбирем. Подавать десерт, полив имбирным соусом и посыпав какао-порошком.

Масляное фондю с ромом

2 яичных желтка, 25 мл рома, 8 блинов, 50 г сливочного масла, 100 г коричневого сахара

В форму для фондю влить горячее растопленное масло. Добавить яичные желтки, ром, перемешать. Форму поместить над слабым огнем свечи. Блины свернуть рулетом, разрезать на ломтики толщиной 1,5–2 см, нанизать на шпажки. Блины окунать в масляный соус, а затем в сахар.

Хворост «Виноградная лоза»

4 яйца, 1 ст. л. водки, 400 мл виноградного сока, 300 г муки, 100 г сахара, соль по вкусу., растительное масло

Яйца растереть с сахаром в пышную массу, добавить водку. Виноградный сок смешать с мукой, чтобы не было комков. Добавить яичную смесь, соль (тесто получится жидким). Разогреть в сковороде растительное масло, вливать тесто тонкой струйкой, формируя спираль, похожую на усики винограда. Жарить до золотистого цвета. Немного остудить и полить сахарным сиропом, приготовленным на виноградном соке.

Напитки

Напиток с шиповником

½ стакана измельченного сушеного шиповника, 2 ст. л. сахара, 3–4 ст. л. меда, 1,2 л воды

Плоды шиповника залить водой, вскипятить. Дать отвару настояться в течение суток, процедить. Добавить сахар, мед, перемешать до их полного растворения. Перед подачей напиток охладить и разлить в бокалы.

Компот из апельсинов

6 апельсинов, ½ стакана сахара, 1–2 ст. л. рома, 2 бутона гвоздики, 2 л воды

Апельсины очистить от кожуры и пленок, разделить на дольки, посыпать небольшим количеством сахара, полить ромом и поставить в прохладное место. Сахар должен превратиться в сироп. Несколько раз полить апельсины этим сиропом. Воду довести до кипения, добавить оставшийся сахар, мелко нарезанную цедру ½ апельсина, гвоздику, проварить 3 мин. Остудить, процедить. Охлажденным отваром залить апельсины, дать настояться. Подавать охлажденным.

Апельсиновый морс

1,5 л воды, 2 апельсина, 250 г сахара, корица по вкусу.

Апельсины вымыть, разрезать пополам, выжать сок. Выжимки вместе с корками залить кипящей водой, добавить сахар и корицу. Томить на медленном огне 1 ч. При этом морс не должен кипеть. Готовый морс охладить, процедить, добавить выжатый апельсиновый сок. Апельсиновый морс можно пить как холодным, так и горячим.

Цитрусовый пунш

2 апельсина, 2 лайма, 2 розовых грейпфрута, 1 лимон, 600 мл апельсинового сока, 200 мл сиропа, 2 звездочки бадьяна, 1 ч. л. кардамона

Вскипятить сок с сиропом, бадьяном, кардамоном. Настаивать пунш в течение 10 мин, затем процедить. Выжать сок из цитрусовых, добавить к пуншу и подогреть. Готовый пунш разлить в бокалы, украсить ломтиками апельсина или ягодами.

Апельсиново-лимонный пунш

2 лимона, 4 апельсина, 250 г сахара, 1 л воды, 2 палочки корицы, сушеная вишня для украшения

Один лимон и один апельсин нарезать кружочками. Из остальных фруктов отжать сок. К соку добавить сахар, хорошо перемешать. Дать настояться 1 ч. Затем приготовленный напиток подогреть, добавить горячую воду. Готовый пунш перемешать и горячим разлить в бокалы. В каждый бокал положить кружочки апельсина и лимона, кусочек палочки корицы и вишню.

Коктейль витаминный

500 мл яблочного сока, 150 мл газированной воды, сок 3 лимонов или апельсинов, лед

Смешать в кувшине яблочный сок, газированную воду и сок лимонов или апельсинов. Разлить в бокалы, добавить кубики льда. Бокалы украсить ломтиками лимона.

Мокко-коктейль

500 мл молока, 300 мл крепкого черного кофе, 4 ст. л. ванильного или кофейного мороженого

Все ингредиенты соединить, взбить миксером и разлить в бокалы. Сразу же подать на стол.

Горячий апельсиновый шоколад

½ апельсина, 40 г горького шоколада, 200 мл молока, ½ стручка ванили, 1 ст. л. взбитых сливок

С апельсина срезать цедру, натереть на мелкой терке. Выжать сок. Шоколад мелко нарубить. Молоко разогреть в кастрюле. Добавить цедру и сок апельсина, шоколад, разрезанный стручок ванили, довести до кипения и варить, помешивая венчиком, до полного растворения шоколада. Стручок ванили вынуть.

Шоколадное молоко перелить в бокал, сверху положить взбитые сливки и посыпать тертым шоколадом. Бокал украсить ломтиком апельсина.

Укрепляющий напиток с медом

250 мл воды, ½ лимона, 1 ст. л. меда, 4 бутона гвоздики, 4 горошины черного перца, 1 ч. л. аниса

С лимона срезать цедру, выжать сок. Вскипятить воду, добавить мед, анис, гвоздику, перец и цедру. Дать остыть, влить сок лимона.

Яблочный глинтвейн

1 л осветленного яблочного сока, 3 ст. л. смородинового или черничного варенья (для цвета), 2 палочки корицы, 8 бутонов гвоздики

Яблочный сок подогреть до появления пузырьков (но не кипятить), добавить специи и варенье, тщательно перемешать и дать настояться 30–40 минут.

Весна

Салаты и закуски

Салат из листьев клевера

100 г листьев клевера, 100 г зеленого лука, 50 г зелени укропа, 2 ст. л. лимонного сока, оливковое масло, соль

Зелень перебрать, вымыть, мелко нарезать. Посолить, заправить лимонным соком и оливковым маслом, перемешать.

Салат из листьев крапивы и мангольда

300 г листьев молодой крапивы, 100 г листьев мангольда, 100 г зелени чеснока, 50 г зелени укропа, растительное масло, соль

Листья крапивы перебрать, бланшировать в кипятке 3 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой, отжать. Крапиву и остальную зелень мелко нарезать. Посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

Салат из лука, укропа и кинзы

300 г кинзы, 200 г зеленого лука, 100 г зелени укропа, растительное масло, соль по вкусу.

Зелень перебрать, промыть, мелко нарезать. Посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

Салат из листьев редиса и чеснока

200 г листьев редиса, 100 г зелени чеснока, растительное масло, соль по вкусу.

Листья редиса и зелень чеснока перебрать, промыть, мелко нарезать. Посолить, заправить растительным маслом, перемешать.

Салат из шпината с сырным соусом

250 г замороженного (или свежего) шпината, 5 картофелин среднего размера, 2 яблока, 1 зубчик чеснока, 50 г сыра, 150 г йогурта, соль, перец

Шпинат разморозить, нарубить. Картофель отварить в мундире, остудить, очистить, нарезать. Яблоки очистить, нарезать кусочками. Подготовленные ингредиенты соединить. Для соуса сыр натереть на терке, добавить пропущенный через пресс чеснок, йогурт, перец, соль., тщательно перемешать. Салат полить соусом, перемешать.

Салат из шпината, щавеля и зеленого лука

400 г шпината, 200 г зеленого лука, 100 г щавеля, 100 г петрушки, 1–2 яйца, 100 г маслин без косточек, 2–3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. уксуса, соль по вкусу.

Шпинат, щавель, зеленый лук и петрушку хорошо промыть, мелко нарезать и смешать. Зелень сбрызнуть уксусом, добавить соль и растительное масло. Салат хорошо перемешать и украсить кружочками отварного яйца и маслинами.

Совет: Освежить щавель, зелень петрушки, сельдерея или укропа можно, положив их на 1 ч в холодную воду с добавлением уксуса (2 ч. л. на 200 мл воды). Однако следует помнить, что от этого в зелени станет меньше витаминов и питательных веществ.

Салат из черемши со сметаной

150 г черемши, 4 яйца, 150 г сыра, 150 г сметаны, зелень петрушки, соль

Промытые листья черемши нашинковать. Добавить измельченные отварные яйца, сметану, соль. Перемешать, выложить на блюдо, украсить ломтиками сыра и зеленью петрушки.

Зеленый салат с майонезом

1 пучок листьев салата, 2–3 стебля зеленого лука, 2–3 стрелки чеснока, 5–6 ягод маринованного винограда, зелень петрушки, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, соль

Листья салата нарубить. Добавить мелко нарезанные зеленый лук, чеснок, зелень петрушки. Посолить по вкусу., заправить смесью сметаны и майонеза, перемешать. Украсить маринованным виноградом.

Творожная паста с зеленью

250 г творога, 1 небольшой огурец, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. рубленого укропа, 1 ст. л. сметаны, соль, перец

Творог растереть со сметаной и солью. Добавить очищенный от кожуры и мелко нарезанный огурец, пропущенный через пресс чеснок, рубленый укроп, перец, тщательно перемешать.

Салат из сельдерея с творогом и макаронами

200 г творога, 300 г корня сельдерея, 30–50 г макарон, зелень, растительное масло, соль

Корень сельдерея вымыть, очистить, нарезать тонкой соломкой и обжарить в растительном масле до мягкости. Крупные макароны отварить до готовности в подсоленной воде, промыть. Соединить макароны с сельдереем, добавить творог. Салат посолить, заправить растительным маслом, украсить зеленью.

Салат из фасоли с сухофруктами

500 г фасоли, 100 г кураги, 200 г чернослива, 100 г изюма, 100 г репчатого лука, 100 г моркови, растительное масло, соль

Фасоль замочить на ночь, затем отварить до готовности, откинуть на дуршлаг. Курагу и чернослив промыть, залить кипятком на несколько минут, затем нарезать мелкими кусочками. Изюм залить кипятком, отжать. Лук нарезать, морковь натереть на терке, обжарить. Все подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить маслом и перемешать.

Салат из моркови и кураги

1 морковь, 150 г кураги, ½ лимона, зелень петрушки, 100 г сметаны, соль и сахар по вкусу.

Морковь натереть на крупной терке. Курагу залить кипятком на несколько минут, мелко нарезать, смешать с морковью. Салат заправить сахаром, солью, сметаной, перемешать. Подавать, украсив ломтиками лимона и зеленью петрушки.

Картофельный салат с чесноком

4 картофелины, 1 маринованный огурец, ¾ стакана консервированного зеленого горошка, 3 зубчика чеснока, зеленый лук, зелень, 1 ст. л. майонеза, 3 ст. л. растительного масла, соль

Картофель отварить, нарезать кубиками. Маринованный

огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками, соединить с картофелем. Добавить зеленый горошек, нарезанный зеленый лук, пропущенный через пресс чеснок. Салат посолить, заправить смесью растительного масла и майонеза, перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Капустный салат

450 г белокочанной капусты, 400 г консервированной кукурузы, 150 г чеддера (или адыгейского сыра), 5 – 10 оливок, 1 пучок зеленого лука, соль по вкусу.

Для заправки: 1 стакан майонеза, 2 ст. л. сахара, 1 ст. л. горчицы, 2 ст. л. уксуса

Капусту нашинковать, слегка посыпать солью, перетереть руками. Зеленый лук мелко нарезать. Сыр натереть на терке. Оливки нарезать колечками. С кукурузы слить жидкость. Все ингредиенты соединить. Для заправки смешать майонез, сахар, горчицу и уксус. Салат полить заправкой и перемешать.

Салат из квашеной капусты и свеклы

300 г квашеной капусты, 1 отварная свекла, ½ луковицы, зелень, растительное масло, соль, сахар

Отварную свеклу натереть на крупной терке. Добавить квашеную капусту, измельченный лук. по вкусу. посолить, добавить сахар, заправить растительным маслом. Салат тщательно перемешать. При подаче посыпать зеленью.

Салат из брокколи

500 г брокколи, 1–2 моркови, 1 маринованный огурец, 1 пучок зеленого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, лимонный сок, соль, сахар, молотый черный перец

Брокколи разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде. Морковь отварить, очистить, натереть на крупной терке. Маринованный огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Зеленый лук нарубить. Все ингредиенты соединить, добавить сахар, соль, перец, заправить растительным маслом и лимонным соком, перемешать.

Теплый салат из капусты с горохом

700 г квашеной капусты, 1 стакан гороха, 1 луковица, 1 ст. л. муки, растительное масло, лавровый лист, соль, перец

Горох замочить на ночь, затем отварить с лавровым листом до готовности. Слить воду. Половину гороха размять в пюре. Отдельно потушить квашеную капусту с лавровым листом. Лук нарезать, обжарить в масле, посыпать мукой, перемешать. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, поперчить, прогреть несколько минут. Салат можно подавать в горячем или холодном виде.

Закуска из квашеной капусты с сельдью

500 г квашеной капусты, 1 сельдь, 1 яйцо, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла

Квашеную капусту отжать, заправить растительным маслом и мелко нарезанным луком. Подготовленную сельдь нарезать кусочками, выложить на тарелку, украсить кружочками отварного яйца. Вокруг выложить капусту.

Салат из картофеля с грибами

600 г картофеля, 200 г маринованных грибов, 200 г моркови, 100 г консервированного зеленого горошка, 100 г клюквы, 100 г зеленого лука, зелень укропа и петрушки, растительное масло, соль

Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать мелкими кубиками. Мелко нарезать грибы, зеленый лук. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить зеленый горошек, клюкву. Салат посолить, заправить маслом, перемешать. Подавать, посыпав зеленью укропа и петрушки.

Салат из квашеной капусты, моркови и орехов

250 г квашеной капусты, 1 морковь, 100 г очищенных грецких орехов, растительное масло, тмин

Морковь натереть на терке. Добавить квашеную капусту, тмин, заправить растительным маслом, перемешать. Украсить салат очищенными грецкими орехами.

Салат из печеных овощей

1 свекла, 2 репы, 2 моркови, тертый хрен, зелень петрушки, растительное масло, соль

Свеклу, репу и морковь запекать в духовке в течение 30–40 мин. Очистить от кожуры, нарезать соломкой. Добавить тертый хрен, соль, заправить растительным маслом и перемешать. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Салат свекольный с огурцами

2 отварные свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, тмин, соль, сахар

Свеклу очистить, натереть на крупной терке. Огурцы нарезать мелкими кубиками, лук – полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить. Добавить по вкусу. соль, сахар, лимонный сок, тмин, заправить растительным маслом, перемешать.

Салат из шампиньонов с зеленым горошком

200 г свежих шампиньонов, 4 картофелины, 5 ст. л. консервированного зеленого горошка, 5 ст. л. майонеза, зелень укропа, соль, специи

Грибы промыть, очистить, отварить в подсоленной воде со специями, затем нарезать небольшими кубиками. Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный зеленый горошек. Салат посолить, заправить майонезом, перемешать. Перед подачей украсить мелко нарезанной зеленью укропа.

Закуска из свеклы с черносливом

1 кг свеклы, 200 г чернослива, 50 мл растительного масла, соль, сахар

Свеклу натереть на крупной терке, припустить в небольшом количестве масла. Добавить соль, сахар и тушить под крышкой на слабом огне до готовности. При необходимости добавить немного воды. В конце приготовления положить промытый нарезанный чернослив, перемешать, остудить и подать на стол.

Салат из шампиньонов с ветчиной

250 г маринованных шампиньонов, 200 г ветчины, 250 г консервированного зеленого горошка, 120 г майонеза

Ветчину нарезать соломкой, грибы разрезать на четвертинки. Добавить зеленый горошек. Салат заправить майонезом и перемешать.

Салат из маринованных грибов с ветчиной

100 г ветчины, 100 г маринованных грибов, 100 г яблок, 200 г свеклы, 200 г корня сельдерея, зелень петрушки

Для заправки: ½ ч. л. сухой горчицы, 50 мл винного уксуса, 100 мл оливкового масла, 100 г майонеза, соль

Свеклу и корень сельдерея отварить, мелко нарезать. Яблоки очистить, мелко нашинковать. Ветчину нарезать соломкой. Зелень петрушки мелко нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с горчицей и уксусом. Продолжая взбивать, постепенно добавить майонез, посолить по вкусу. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Острый фасолевый салат с тунцом

1 банка консервированного тунца, 300 г консервированной фасоли, 1 отварная морковь, 1 банка маслин без косточек, 1 луковица, 2–3 зубчика чеснока, 1–2 маринованных острых перца, растительное масло или майонез, соль по вкусу.

Консервированного тунца размять вилкой. Отварную морковь натереть на крупной терке. Лук очистить, мелко нарубить. Маринованный острый перец нарезать очень мелко, маслины – кружочками. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить, добавить фасоль. Салат посолить, заправить растительным маслом или майонезом, перемешать.

Салат из мелиссы с курицей

100 г мелиссы, 300 г яблок, 200 г отварной курицы, майонез по вкусу.

Листья мелиссы промыть, обсушить, измельчить. Яблоки очистить, нашинковать соломкой. Отварное мясо мелко нарезать. Все смешать, заправить майонезом.

Салат из говядины с сыром и свеклой

300 г отварной говядины, 2 отварные свеклы, 1 луковица, 200 г твердого сыра, 2 яйца, 2–3 зубчика чеснока, грецкие орехи, 200 г майонеза

Отварную говядину и свеклу нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать. Сыр натереть на крупной терке. Яйца отварить, очистить, крупно нарубить. Чеснок пропустить через пресс. Подготовленные продукты соединить. Салат заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными и измельченными грецкими орехами.

Первые блюда

Луковый суп с гренками

2 л воды, 2 средние луковицы, 50 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 100 г твердого сыра, 1 ломоть белого батона толщиной 6 см, зелень, 3 ст. л. сливочного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи по вкусу.

Коренья очистить, залить водой, добавить душистый перец и лавровый лист, варить до готовности. Коренья вынуть, бульон процедить. Сыр натереть на мелкой терке. Лук нарезать полукольцами, обжарить в половине сливочного масла до золотистого цвета. Выложить в кипящий бульон, посолить, добавить специи и сыр. Перемешать, чтобы сыр растаял. В готовый горячий суп положить мелко нарезанную зелень и дать настояться 15–20 мин. Для гренок с батона срезать корку, мякоть нарезать кубиками и обжарить в оставшемся сливочном масле. Подавать суп с гренками.

Луковый суп с капустой

2,5–3 л воды, 2 крупные луковицы, 100 г моркови, 400 г белокочанной капусты, зелень, 100 мл растительного масла, 3 ст. л. муки, 1 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, соль, специи по вкусу.

В кастрюле разогреть растительное масло (оставить 1 ст. л. для приготовления мучной пассеровки), добавить нарезанный лук, обжарить до золотистого цвета. Влить воду, варить 3–5 мин. Положить нашинкованную капусту, морковь, добавить лимонный сок, лавровый лист, соль, специи, варить 15 мин. В оставшемся растительном масле обжарить муку до светло-коричневого цвета, добавить в суп, тщательно перемешать, довести до кипения и снять с огня. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Картофельный суп по-саксонски

2,5 л воды, 600 г картофеля, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, сметана, 5–6 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. тмина, соль, специи по вкусу.

Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, положить в

подсоленную воду и варить до готовности. Лук и коренья очистить, мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле, добавить коренья, жарить 5–7 мин. Положить специи, накрыть сковороду крышкой, через 2–3 мин снять с огня. Обжаренные овощи положить в отвар с картофелем, довести до кипения, добавить соль, тмин и специи. Готовый суп заправить сметаной. К нему можно подать гренки из белого хлеба и нарезанные кружочками соленые огурцы.

Фасолевый суп с яйцом

2 л воды, 500 г картофеля, 100 г моркови, 300 г зеленой стручковой фасоли, 2 яйца, 1 зубчик чеснока, зелень, 2 ст. л. сметаны, соль, специи по вкусу.

Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь – соломкой. Стручковую фасоль нарезать кусочками длиной 2 см. В кастрюлю с кипящей водой положить фасоль, варить 5 – 10 мин. Добавить картофель, варить 7 – 12 мин. К овощам положить морковь, посолить, добавить специи и варить 15 мин. Яйца взбить со сметаной и медленно влить в суп, непрерывно его помешивая. Суп снять с огня, добавить измельченную зелень и толченый чеснок.

Постное харчо

2,5 л воды, 100 г риса, 400 г картофеля, 200 г моркови, 1 средняя луковица, 50 г корня петрушки, 4 зубчика чеснока, 5 ст. л. измельченных грецких орехов, 4–5 веточек базилика, 4–5 веточек петрушки, 4–6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. томатной пасты, лавровый лист, корица, ½ ч. л. хмели-сунели, молотый красный перец, соль по вкусу.

Картофель отварить, нарезать кубиками. Растительное масло разогреть в сковороде, выложить томатную пасту, перемешать. Добавить нарезанные лук и чеснок, тушить 3–5 мин. Затем положить натертые на крупной терке морковь и корень петрушки, тушить 5 мин. Добавить измельченные орехи, лавровый лист, корицу, хмели-сунели, молотый красный перец, соль., перемешать, тушить 5 мин. Воду довести до кипения. Всыпать промытый рис, варить 10–15 мин. Выложить тушеные овощи и отварной картофель, варить 3–5 мин. Добавить измельченную зелень и снять с огня. Дать настояться 20–30 минут.

Польский суп

2,5–3 л воды, 500 г картофеля, 300 г белокочанной капусты, 150–200 г свежего зеленого горошка, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, зелень, 4 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Капусту нашинковать, залить холодной водой и поставить в холодильник на 30 мин. Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь – соломкой. Лук мелко нашинковать. Картофель положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 5 мин. Морковь и лук обжарить в растительном масле, выложить в кастрюлю к картофелю вместе с маслом. Капусту вынуть из воды, добавить в суп, туда же положить горошек, соль, специи и варить на медленном огне 15–20 мин. В конце приготовления добавить зелень и зеленый лук. При подаче в суп можно положить сметану.

Суп с галушками

2,5–3 л воды, 400 г картофеля, 200 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 крупная луковица, 1 яйцо, 5 ст. л. растительного масла, 6–7 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить. Картофель нарезать кубиками, коренья – соломкой, лук – полукольцами. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Отдельно обжарить коренья, добавить к ним специи. Из яйца, муки и соли замесить тесто, оно не должно быть слишком плотным и упругим. Сформовать галушки. В кастрюлю с кипящей водой положить картофель, варить 10–15 мин. Добавить обжаренные коренья. Через 5 мин положить галушки, соль, специи, варить около 10 мин. Затем добавить обжаренный лук и через 2–3 мин снять суп с огня.

Овощной суп с репой и гречневой крупой

2,5–3 л воды, 200 г гречневой крупы, 400 г репы, 200 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, зелень, 5 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Корень сельдерея и репу вымыть, очистить, нарезать кубиками, обжарить в растительном масле 3–5 мин. Гречневую крупу обжарить в сухой сковороде. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле. В кастрюлю с кипящей водой положить

гречневую крупу, через 5 мин добавить обжаренные овощи, соль и специи, варить 10 мин. Подавать суп, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из картофеля по-румынски

3 л воды, 700 г картофеля, 100 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 1 яичный желток, 100 мл сливок, соль, специи по вкусу.

Картофель и морковь очистить, нарезать ломтиками. Лук нарезать полукольцами. Овощи положить в кастрюлю с кипящей водой, посолить и варить до мягкости. Затем теплые овощи вместе с отваром протереть через сито, снова довести до кипения и снять с огня. Желток взбить с небольшим количеством сливок и специями, ввести в суп. Влить подогретые сливки, перемешать. Подавать на стол с измельченной зеленью и гренками.

Суп-пюре из овсяных хлопьев

300 г овсяных хлопьев, 500 мл молока, 600–800 мл куриного бульона, 2 яичных желтка, 2 ст. л. густых сливок, соль, сахар, специи по вкусу.

Овсяные хлопья варить около 20 мин при постоянном помешивании в смеси молока и бульона, посолить. Затем хлопья немного остудить, вместе с отваром протереть через сито, снова поставить на слабый огонь. Яичные желтки взбить со сливками, специями и сахаром. Непрерывно помешивая, ввести смесь в суп, варить 1–2 мин, не доводя до кипения, и снять с огня. К супу можно подавать гренки с сыром, сдобные сухарики с изюмом и даже бисквиты.

Суп-пюре из авокадо с лапшой

500–600 г авокадо, 100 мл сливок, 700–800 мл куриного бульона, 3 ст. л. белого сухого вина, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. кукурузной муки, соль, специи, зелень по вкусу.

Авокадо вымыть, разрезать вдоль на две половинки, удалить косточку, мякоть осторожно вынуть ложкой, натереть на мелкой терке или измельчить в блендере до пюреобразного состояния. В пюре добавить подогретые сливки. Куриный бульон довести до кипения, снять с огня и постепенно ввести в него пюре из авокадо, добавить соль, специи, вино. Кастрюлю поставить в

теплое место или укутать, чтобы суп не остыл. Кукурузную муку смешать с солью, развести небольшим количеством воды и замесить крутое тесто. Из теста раскатать лепешку толщиной 3 мм и обжарить ее с обеих сторон на сливочном масле. Готовую лепешку свернуть рулетом, нарезать кольцами толщиной около 3–5 мм. Суп разлить в тарелки, добавить рубленую зелень и кукурузную лапшу.

Молочный суп-пюре из тыквы с гренками

400 г тыквы, 700–800 мл молока, 100 мл сливок, пшеничный хлеб, 3 ст. л. сливочного масла, соль, сахар, специи по вкусу.

Тыкву вымыть, очистить от кожуры, удалить семена и семенную мякоть, нарезать небольшими кусочками, сложить в кастрюлю, залить 200 мл кипящего молока, посолить и тушить на слабом огне под крышкой до мягкости. Готовую тыкву протереть через сито вместе с отваром, добавить оставшееся молоко, довести до кипения. Затем снять с огня и заправить сливками, сахаром, специями (по желанию) и маслом. При подаче в тарелку с супом положить кубики слегка подсушенного пшеничного хлеба.

Суп гороховый с шампиньонами

2–2,5 л воды, 300 г шампиньонов, 1 стакан зеленого горошка, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 50 г корня сельдерея, 2 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, положить в кастрюлю с кипящей водой, отварить до готовности. Вынуть, нарезать кусочками. Бульон процедить. Горошек отварить отдельно. Бульон довести до кипения, положить нарезанные грибы, горошек. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь и корень сельдерея натереть на крупной терке. Обжарить лук с кореньями в масле, положить в суп, посолить. Добавить специи и варить 3–5 минут.

Грибной бульон с луком

4 ст. л. сушеных белых грибов, 2 средние луковицы, 4 ст. л. сливочного масла, соль, специи, зелень по вкусу.

Грибы промыть, залить водой, оставить на 2–3 ч. Затем ополоснуть, залить 2 л воды и варить до готовности. Грибы

вынуть из бульона, нарезать соломкой. Бульон процедить. Лук очистить, нарезать полукольцами, обжарить в 1–2 ст. л. масла до прозрачности, добавить нарезанные грибы и жарить еще 5–7 мин. Бульон довести до кипения. Положить в него оставшееся масло, соль, специи по вкусу. и варить 2–3 мин, не доводя до кипения. При подаче в тарелку положить обжаренные грибы с луком, залить бульоном, посыпать нарезанной зеленью.

Совет: Чтобы узнать, не попался ли в принесенных домой грибах ядовитый, нужно во время варки грибов положить к ним очищенную луковицу. Если среди них есть ядовитый гриб, то лук почернеет, а если нет – сохранит обычный цвет.

Суп грибной по-польски

4 ст. л. сушеных грибов, 200 г свежих или маринованных шампиньонов, 500 г картофеля, 100–150 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сметаны, соль, специи по вкусу.

Сушеные грибы вымыть, залить теплой водой (около 1 л) на 1–2 ч. Затем отварить до готовности. Картофель, лук и морковь очистить. Лук нарезать полукольцами, картофель – брусочками, морковь натереть на крупной терке. Вскипятить 1,5 л воды, добавить грибной отвар, довести до кипения, положить картофель и отварные грибы, варить около 15 мин. Лук обжарить в смеси растительного и сливочного масла до золотистого цвета. Добавить морковь, жарить 7 – 10 мин. Затем положить к овощам сметану, перемешать и добавить в суп. Свежие или маринованные (можно и те и другие одновременно) шампиньоны очистить, нарезать кусочками и положить в суп, варить 7 мин. Посолить, приправить специями, добавить зелень, довести до кипения и снять с огня.

Грибной рассольник

4 ст. л. сушеных грибов, 400 г картофеля, 100 г моркови, 200 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 300 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, зелень, 100 мл рассола, 5 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Грибы залить кипятком, оставить на 6–8 ч. Затем промыть, отварить до готовности в 3 л воды. Грибы вынуть, нарезать соломкой. Бульон процедить. Картофель и коренья промыть, очистить. Картофель нарезать ломтиками, морковь, корень

сельдерея и петрушки – небольшими кубиками или брусочками. Лук очистить, нарезать, обжарить в растительном масле в течение 3 мин. Затем положить коренья и жарить еще 10 мин, периодически перемешивая. Добавить грибы, 2 ст. л. бульона и тушить под крышкой 3–5 мин. Картофель положить в кипящий грибной бульон, варить 5–7 мин. Затем добавить тушеные овощи с грибами. Огурцы очистить от кожуры, нарезать ломтиками или соломкой, отжать и положить в рассольник, влить рассол. Варить суп 2–3 мин, добавить соль, специи, зелень. Снять рассольник с огня и дать настояться 15–20 минут.

Суп с кабачками и грибами

2 л воды, 200 г шампиньонов, 300–400 г молодых кабачков, 300 г картофеля, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, зелень, 100 г плавленого сыра, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Кабачки очистить, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и тушить до мягкости, затем протереть через сито вместе с отваром. Лук очистить, нарезать полукольцами. Корень сельдерея натереть на терке. Картофель очистить, нарезать брусочками. Плавленый сыр натереть на крупной терке. Грибы вымыть, очистить, нарезать пластинками. В растительном масле обжарить лук до золотистого цвета. Добавить грибы, жарить еще 5–7 мин. В кастрюле вскипятить воду, добавить кабачковое пюре, картофель, посолить и варить 10–15 мин. Затем положить корень сельдерея, через 3–5 мин – лук с грибами. В конце приготовления ввести в суп тертый сыр и перемешать, чтобы он полностью растворился. Подавать суп, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Финский рыбный суп

500 г форели, 600 г картофеля, 1 средняя луковица, зелень, 400 мл молока, 1 ст. л. муки, 1 ч. л. лимонного сока, соль, специи по вкусу.

Картофель и лук очистить. Лук нарезать крупными полукольцами, картофель – кубиками. 1 л воды довести до кипения, посолить, положить картофель, через 5 мин добавить лук. Варить 5 мин. Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать крупными кусками, посолить, сбрызнуть лимонным соком и положить в кастрюлю к овощам, добавить соль, специи, варить

10 мин. Муку соединить с небольшим количеством молока, перемешать до получения однородной массы, затем влить остальное молоко, перемешать. Добавить молочную смесь в суп, довести до кипения и снять с огня. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Суп рыбный с грибами

600 г филе рыбы, 150–200 г шампиньонов, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, зелень, лимон, 1 яйцо, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. муки, 3–4 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Коренья нарезать соломкой, лук мелко нашинковать. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь, корень петрушки и сельдерея, тушить 5–7 мин. Филе рыбы нарезать небольшими кусочками, обжарить по 5–6 мин с каждой стороны. Овощи и филе выложить в кастрюлю, залить кипящей водой (2,5–3 л), варить 2 мин. Грибы промыть, очистить, отварить отдельно до готовности. Нарезать пластинками, выложить в суп. Добавить соль, специи, варить на слабом огне 5 мин. Затем добавить разведенную в небольшом количестве воды муку, варить 3 мин. Добавить взбитое яйцо, лимонный сок и снять с огня. Дать настояться 10–15 мин. Подавать с мелко нарезанной зеленью и ломтиками лимона.

Крем-суп с шампиньонами

1 л молока, 300 г шампиньонов, 400 г картофеля, 150 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 100 г плавленого сыра, 30–50 г твердого острого сыра, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, разрезать каждый на 4 части, залить 500 мл холодной воды, посолить и довести до кипения. Влить кипящее молоко, добавить очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить 10–15 мин. Морковь и лук очистить, нарезать, обжарить в масле 7 – 10 мин. Обжаренные овощи выложить в суп, варить до готовности картофеля. Плавленый и твердый сыр натереть на мелкой терке. Перед тем как снять суп с огня, положить в него сыр, перемешать, чтобы он полностью растворился. Подавать, добавив зелень.

Рыбный суп из сардин

600–700 г сардин, 300 г картофеля, 100–150 г моркови, 1 средняя луковица, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Сардины промыть, выпотрошить, промыть еще раз. Аккуратно отрезать хвост и голову (жабры удалить), вынуть позвоночник. Филе немного посолить, нарезать кусочками. Голову и кости залить 2,5–3 л холодной воды и варить на среднем огне около 30 мин. Кости удалить, бульон процедить. Морковь, лук и картофель очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук мелко нашинковать. Морковь положить в кипящий бульон, через 5–7 мин добавить картофель. Лук обжарить в масле, добавить муку, перемешать, выложить в суп. Посолить, поперчить. Через 3–5 мин положить в суп нарезанное филе рыбы и варить до готовности.

Суп-пюре грибной

500 г шампиньонов, 300 г картофеля, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, 100 мл сливок, соль, специи по вкусу.

Все овощи и грибы вымыть, очистить, нарезать небольшими кусочками и положить в кастрюлю. Влить 1–1,5 л воды и варить, пока все ингредиенты не станут мягкими. В процессе приготовления кастрюлю крышкой не накрывать. Затем вылить суп в блендер, добавить соль, специи и тщательно измельчить до однородности. Добавить сливки, перемешать, довести до кипения и снять с огня. При подаче посыпать измельченной зеленью.

Суп из щуки

800 г щуки, 600–700 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50–70 г корня петрушки, 1 крупная луковица, зелень, 5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи по вкусу.

Приготовить отвар из кореньев с добавлением соли, перца и лаврового листа, процедить, остудить. Щуку очистить, выпотрошить, промыть, положить целиком в остывший отвар, поставить на сильный огонь, довести до кипения, варить на слабом огне 15–20 мин. Затем рыбу вынуть, нарезать кусками. Отварные коренья нарезать кружочками, положить обратно в бульон. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в бульон, варить 10–15 мин. Лук измельчить, обжарить в

растительном масле до золотистого цвета, добавить муку, жарить еще 3–4 мин, выложить в суп. Добавить по вкусу. соль и специи, варить 3 мин. При подаче в каждую порцию положить кусок щуки и посыпать рубленой зеленью.

Совет: Если при разделке рыбы разлилась желчь, протрите места, на которые она попала, солью и промойте холодной водой.

Рыбный суп с гречневой крупой

300 г консервированного тунца, 300 г картофеля, 100 г гречневой крупы, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, зелень, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Картофель, морковь и лук очистить. Картофель и морковь нарезать кубиками, лук измельчить. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь, картофель и жарить, периодически перемешивая, 5–7 мин. Затем овощи положить в кипящую воду (2,5 л), добавить гречневую крупу, соль, специи и варить 15–20 мин. Из консервированного тунца слить масло, удалить крупные кости, немного размять рыбу вилкой и добавить в суп. Довести до кипения и снять с огня. Готовый суп подавать с мелко нарезанной зеленью.

Крем-суп с лососем

200 г филе слабосоленого или копченого лосося, 200 г мелкой свежей рыбы, 3 ст. л. белого сухого вина, 200 мл сливок, 3 яичных желтка, 4–5 веточек укропа или фенхеля, 2 ст. л. муки, 3–4 ст. л. сливочного масла, соль, перец, шафран, мускатный орех по вкусу.

Мелкую рыбу очистить, выпотрошить, залить 3 л холодной воды и варить 40–60 мин. Рыбу вынуть, бульон процедить. В кастрюле растопить сливочное масло, добавить муку и, перемешивая, прогреть 3–5 мин. Добавить мускатный орех, шафран, тщательно перемешать, постепенно влить бульон. Филе лосося нарезать ломтиками, положить в суп, добавить соль, перец, вино, варить 10 мин на медленном огне. Желтки взбить со сливками, добавить 4–5 ст. л. горячего бульона, тщательно перемешать. Осторожно влить сливочную массу в горячий суп, всыпать нарезанную зелень и снять с огня.

Суп с крабовыми палочками

300 г филе морской рыбы, 200 г куриных костей, 200 г крабовых палочек, 200 г моркови, 1 средняя луковица, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Куриные кости промыть, залить 2 л воды и варить 40–60 мин. Кости удалить, бульон процедить. В кастрюле растопить сливочное масло. Лук и морковь очистить, мелко нарезать, положить в кастрюлю с маслом и тушить 3–5 мин. Затем добавить муку, перемешать, тушить еще 2–3 мин. В кастрюлю влить куриный бульон, довести до кипения, положить филе рыбы, соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить нарезанные крабовые палочки.

Гороховый суп с сердечками

500 г куриных сердечек, 500 г свежего или замороженного зеленого горошка, 100 г лапши, 300 г картофеля, 1 лавровый лист, соль, специи, зелень, сметана по вкусу.

Куриные сердечки залить холодной водой (2 л), добавить лавровый лист и варить до готовности. Бульон процедить. Сердечки нарезать кружочками. В кипящий бульон положить нарезанные сердечки, очищенный и нарезанный кубиками картофель, варить около 10 мин. Добавить в суп лапшу, зеленый горошек, соль, специи и варить до готовности. Суп подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Суп куриный с крапивой

300 г куриного филе, 500 г картофеля, 100 г молодых побегов крапивы, 1 средняя луковица, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ст. л. растительного масла, 2 яйца, соль, специи, сметана по вкусу.

Мясо нарезать небольшими кусочками, залить холодной водой, немного посолить и варить до готовности (около 30 мин). Репчатый лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Крапиву промыть, обдать кипятком, оставить в горячей воде на 2–3 мин, затем воду слить, крапиву мелко нарезать. Картофель очистить, нарезать кубиками или брусочками. В кипящий бульон добавить картофель, варить 5 мин. Затем добавить обжаренный лук, крапиву, соль, специи и варить до готовности картофеля. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кружочками. Когда суп будет готов, добавить в него зеленый лук и яйца. При подаче в тарелку с

супом положить сметану.

Суп с грибами, курицей и сыром

400 г куриного мяса, 300 г шампиньонов, 1 крупная луковица, 300 г картофеля, 150–200 г моркови, зеленый лук, 100 г плавленого сыра, 50 г твердого сыра, 5 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи по вкусу.

Куриное мясо вымыть, залить 3,5 л воды и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Мясо отделить от костей, нарезать. Бульон процедить. Картофель, лук и морковь очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь – соломкой, лук мелко нашинковать. Шампиньоны вымыть, очистить, мелко нарезать. Картофель немного обжарить в растительном масле, положить в кипящий бульон, варить 5–7 мин. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь, мелко нарезанные грибы, тушить под крышкой на слабом огне 10–15 мин, добавить специи и ввести в суп. Посолить, довести до кипения, положить лавровый лист, душистый перец и, когда картофель будет почти готов, добавить в суп натертый на мелкой терке твердый и плавленый сыр и куриное мясо. Суп тщательно перемешать, чтобы сыр растворился. Подавать с мелко нарезанным зеленым луком.

Тыквенный суп-пюре с беконом

300 г куриного филе, 150 г копченого бекона, 500 г тыквы, 200 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 100 г сметаны, 4 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Куриное филе залить 1,5 л воды, варить до готовности. Бульон процедить. Готовое филе нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать мелкими кубиками. На дно кастрюли вылить растительное масло, обжарить в нем лук и кусочки филе (5–8 мин). Тыкву и морковь нарезать кубиками, добавить к мясу и луку, залить куриным бульоном, посолить и варить, пока овощи не станут мягкими (около 20 мин). Перелить готовый суп в блендер, измельчить до однородности. Готовый суп довести до кипения и снять с огня. Добавить сметану, специи, перемешать. Бекон нарезать тонкими ломтиками, обжарить в растительном масле, положить в готовый суп. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суп-пюре из брокколи с куриным филе

300 г куриного филе, 400 г брокколи, 1 средняя луковица, соль, специи, зелень по вкусу.

Филе промыть, нарезать небольшими кусочками, залить 2 л воды, довести до кипения и варить 20 мин. Лук нарубить, добавить в бульон. Брокколи вымыть, разобрать на соцветия, положить в суп, посолить, поперчить, варить 10–15 мин. Готовый суп перелить в блендер и измельчить до однородности. Довести до кипения и снять с огня. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Суп со щавелем и крапивой

200 г свиных костей, 200 г картофеля, 30 г риса, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 7 – 10 молодых побегов крапивы, 12–15 листьев щавеля, 1 маленькая луковица, зелень, 3 яйца, сметана, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи по вкусу.

Кости промыть, варить на медленном огне 40–60 мин, вынуть из бульона. Рис промыть 2–3 раза, отварить отдельно в подсоленной воде до полуготовности. Морковь, корень петрушки и картофель вымыть, очистить. Картофель нарезать брусочками, коренья натереть на крупной терке. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле, добавить морковь и корень петрушки, 2 ст. л. бульона, томатную пасту и тушить под крышкой до готовности. Щавель тщательно промыть, обдать кипятком, нарезать тонкими полосками. Крапиву залить на 2 мин кипятком, откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь. Затем протереть через сито, добавить в бульон и довести до кипения. Положить в суп щавель, картофель, рис, варить 5 мин. Затем добавить тушенные в томате овощи, соль, сахар, специи и варить до готовности. При подаче в каждую порцию положить ломтики отварного яйца, сметану и посыпать рубленой зеленью.

Борщ зеленый с рыбой

300 г филе морской рыбы, 300 г картофеля, 200 г свеклы, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 30–50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 5–7 листьев салата, 10–12 листьев щавеля, 5–6 веточек укропа, 4 яичных желтка, 2 яйца, 100 г сметаны, 4–5 ст. л. сливочного масла, соль, сахар и специи по вкусу.

Филе рыбы промыть, отварить в подсоленной воде (около 3 л) до готовности. Рыбу вынуть, нарезать кусочками. Морковь, коренья, свеклу и картофель вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу и коренья – соломкой. Лук нарезать мелкими кубиками. На сливочном масле обжарить свеклу до полуготовности, добавить морковь, коренья, лук, жарить 3–5 мин, затем влить 3–4 ст. л. рыбного бульона и тушить до готовности под крышкой. Листья салата и щавель тщательно промыть, обдать кипятком и нарезать полосками. В кипящий рыбный бульон положить нарезанный картофель, варить на слабом огне 10 мин. Добавить подготовленную зелень, варить еще 5 мин. Затем выложить тушеные овощи, добавить соль, сахар, специи по вкусу., довести до кипения. Желтки взбить со сметаной, тонкой струйкой влить в борщ, перемешивая, прогреть и снять с огня. 2 яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кружочками. При подаче в каждую тарелку положить кусок отварной рыбы, кружочек яйца и мелко нарезанный укроп.

Постный борщ «Рубиновый»

3 л воды, 400 г картофеля, 400 г свеклы, 100 г моркови, 50–70 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 2–3 зубчика чеснока, 4–5 веточек петрушки, 3–4 веточки укропа, сметана, 2 ст. л. лимонного сока, 8 ст. л. соевого соуса, соль, сахар, специи по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на крупной терке, выложить в сотейник, влить немного воды (100 мл), добавить лимонный сок, немного сахара и тушить под крышкой, пока свекла не станет мягкой. Картофель вымыть, очистить, нарезать брусочками. В кастрюле вскипятить воду, положить картофель, варить 5–7 мин. Затем добавить натертую на крупной терке морковь, корень петрушки, мелко нашинкованный лук, влить соевый соус и варить 2–3 мин. После этого положить в борщ тушеную свеклу, соль, сахар, специи, варить до готовности. В конце приготовления положить измельченный чеснок, зелень и сразу снять с огня. Дать настояться 20–30 мин. Подавать со сметаной.

Борщ с ревенем

2–2,5 л воды, 300 г картофеля, 3 ст. л. сухой фасоли, 150–200 г свеклы, 100 г моркови, 50–70 г болгарского перца, 1 средняя луковица, зелень, 2–3 отварных яйца, 100 мл сока ревеня, 2 ст. л.

растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль, специи по вкусу.

Фасоль промыть, замочить на 5–6 ч. В кастрюле вскипятить воду, положить в нее фасоль, варить 20–30 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать дольками, положить в кастрюлю к фасоли, варить 10 мин. Перец очистить от семян, нарезать небольшими кубиками. Морковь и свеклу очистить. Свеклу нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Лук нарезать небольшими кубиками. На растительном масле обжарить свеклу до мягкости, добавить лук, морковь, томатную пасту, специи, влить немного бульона и тушить 5–7 мин. Выложить в кастрюлю тушеные овощи, болгарский перец, посолить, добавить специи, влить сок ревеня, варить около 5 мин. Готовый борщ подавать с мелко нарезанной зеленью, положив в каждую порцию половинку отварного яйца.

Совет: При варке не следует смешивать фасоль разных сортов, так как продолжительность их варки неодинакова.

Борщ с крапивой

400–500 г свеклы, 100 г моркови, 200 г молодых побегов крапивы, 1 крупная луковица, зелень, 2–3 отварных яйца, сметана, 3–4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, соль, специи по вкусу.

Свеклу и морковь очистить, мелко нарезать или натереть на крупной терке, обжарить в растительном масле до мягкости. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить отдельно до золотистого цвета. Вскипятить 2 л воды, положить обжаренные овощи, лук, добавить растительное масло, уксус, варить 5 мин. Крапиву залить кипятком на 5 мин, затем промыть, мелко нарезать, добавить в борщ. Посолить, добавить специи, варить 3 мин и снять с огня. Подавать с мелко нарезанной зеленью, сметаной, положив в каждую порцию половинку отварного яйца.

Солянка с мясом гуся

500 г мяса гуся, 150–200 г моркови, 200 г соленых огурцов, 100 г оливок без косточек, 4 ст. л. маринованных каперсов, 2 средние луковицы, зелень, сметана, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, сахар, специи по вкусу.

Мясо гуся промыть, залить водой (около 3,5 л), посолить,

довести до кипения, снять пену и жир. Затем огонь убавить и варить до готовности (около 1,5 ч). Гуся охладить, отделить мясо от костей, нарезать тонкими ломтиками. Лук и морковь очистить, мелко нашинковать, спассеровать в смеси растительного и сливочного масла в течение 3–5 мин. Затем добавить томатную пасту, специи, немного сахара и тушить еще 5 мин. Огурцы очистить от кожуры, нарезать соломкой. В кипящий мясной бульон положить огурцы, тушеные овощи, варить на небольшом огне 10 мин. Добавить оливки, каперсы, кусочки мяса, специи, соль, довести до кипения, варить 5 мин. Готовую солянку снять с огня, дать настояться 15–20 мин. Подавать с мелко нарезанной зеленью и сметаной.

Солянка сборная из речной рыбы

300 г судака или щуки, 300–400 г карпа, 200 г толстолобика, 100 г моркови, 300 г соленых или маринованных огурцов, 3 ст. л. каперсов, 50–70 г оливок без косточек, 1 крупная луковица, зелень, 2 ст. л. томатной пасты, 2–3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, молотый черный перец на кончике ножа, соль, специи по вкусу.

Рыбу промыть, очистить, залить 3 л холодной воды, добавить немного лука и специй и варить до готовности. Бульон процедить. Готовую рыбу остудить, нарезать небольшими кусками и освободить от костей. Оставшийся лук мелко нарезать, обжарить в масле до прозрачности, затем добавить натертую на крупной терке морковь, томатную пасту, соль, тушить 6–8 мин. Соленые огурцы очистить от кожуры, нарезать кубиками. В кипящий рыбный бульон положить обжаренные овощи, огурцы, лавровый лист, перец, варить 10–15 мин. В конце приготовления добавить рыбу, нарезанные оливки, зелень, каперсы и лимонный сок.

Солянка грибная постная

3 ст. л. сушеных грибов, 300 г шампиньонов, 200 г маринованных грибов, 300 г картофеля, 300 г соленых огурцов, 100 г маслин без косточек, 1 средняя луковица, зелень, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи по вкусу.

Сушеные грибы промыть, замочить на 30–40 мин в воде, затем отварить в 1–1,5 л воды до готовности. Шампиньоны

вымыть, очистить, отварить в 2 л воды. Бульоны от сушеных и свежих грибов соединить. Картофель вымыть, нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать, обжарить в масле до прозрачности, добавить томатную пасту, сахар, нарезанные кубиками соленые огурцы, немного грибного бульона и тушить 5 мин. В кипящий бульон положить картофель, через 5–7 мин добавить тушенные с томатом овощи, довести до кипения, варить 5 мин. Затем положить нарезанные маринованные грибы, отварные грибы, шампиньоны, маслины, соль, специи, лимонный сок и зелень. Варить солянку 2–3 мин и снять с огня.

Солянка с вешенками

400 г вешенок, 200 г картофеля, 200 г капусты, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, зелень, сметана, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Вешенки перебрать, промыть, очистить, отварить в 3 л воды, вынуть и нарезать соломкой. Картофель, морковь, сельдерей, лук очистить. Картофель и коренья нарезать кубиками, лук – полукольцами. Лук обжарить в масле до золотистого цвета, добавить коренья, жарить еще 5 мин. Затем влить томатную пасту, немного грибного бульона и тушить 5–7 мин под крышкой. Капусту нашинковать, положить в кипящий грибной бульон, через 2–3 мин добавить картофель, а еще через 5 мин – тушенные с томатом овощи, нарезанные грибы, соль, специи. Через 3–5 мин снять солянку с огня, положить зелень. Подавать со сметаной.

Капустняк с сушеными грибами

4 ст. л. сушеных белых грибов, 300 г картофеля, 600 г квашеной капусты, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 50 г корня петрушки, 1 крупная луковица, 5–6 веточек укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, сахар, специи по вкусу.

Грибы промыть, залить теплой водой и оставить на 2–4 ч, затем отварить до готовности в 3–4 л воды. Грибы вынуть, нарезать кусочками, бульон процедить. Квашеную капусту промыть, измельчить, залить 100 мл грибного бульона, добавить лавровый лист, душистый перец горошком и немного сахара, тушить на среднем огне до готовности, периодически перемешивая. Картофель и коренья очистить. Картофель нарезать

дольками, коренья – соломкой. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Затем добавить морковь, коренья, жарить еще 5 мин. В кипящий грибной бульон положить картофель, варить 7 – 10 мин. Добавить капусту, грибы, лук с кореньями, соль и специи, варить до готовности. В конце приготовления добавить мелко нарезанный укроп.

Капустняк с фасолью

400–500 г картофеля, ½ стакана сухой фасоли, 600–700 г квашеной капусты, 100 г моркови, 50 г корня сельдерея, 50 г корня пастернака, 1 средняя луковица, зелень, сметана, 5 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, сахар, специи по вкусу.

Фасоль промыть, замочить в холодной воде на 3–4 ч, затем отварить в 3 л воды до готовности. Отвар слить в отдельную посуду. Картофель и коренья очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь, сельдерей и пастернак – соломкой. Лук нарезать полукольцами, обжарить в сливочном масле. Добавить нарезанные коренья, жарить 5–7 мин. Затем добавить томатную пасту, 2–3 ст. л. отвара фасоли и тушить еще 3–5 мин. Квашеную капусту промыть, слегка обжарить в сливочном масле, затем добавить лавровый лист, душистый перец, сахар, немного воды и тушить 15–20 мин. В кипящий фасолевый отвар положить картофель, варить 10 мин. Добавить тушеную капусту, фасоль, спассерованный лук с кореньями, соль, специи и варить до готовности. Подавать со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

Щи кислые с грибами

200 г свинины, 4 ст. л. сушеных грибов, 500 г квашеной капусты, 1 средняя луковица, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, сметана, 50 г сала, 3 ст. л. растительного масла, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи по вкусу.

Свинину промыть, залить 3 л холодной воды, добавить душистый перец и лавровый лист, варить на медленном огне до готовности. Мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Бульон процедить. Грибы предварительно замочить в воде на 2–3 ч, затем отварить до готовности, нарезать соломкой. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле. Добавить грибы, нарезанное соломкой сало и жарить еще 7 – 10 мин. В кипящий

бульон положить квашеную капусту, через 45–55 мин добавить лук с грибами и салом, мясо, соль, специи и варить до готовности. В конце приготовления добавить зеленый лук. Подавать со сметаной.

Щи с фасолью

2,5 л воды, ½ стакана сухой фасоли, 300 г квашеной капусты, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, зелень, 6 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. томатной пасты, соль, сахар, специи, сметана по вкусу.

Фасоль замочить на 2–3 ч в холодной воде, затем отварить. Квашеную капусту выложить в сотейник с растопленным маслом, добавить томатную пасту, сахар, влить немного горячей воды и тушить до мягкости. Выложить в кастрюлю с фасолью. Морковь, корень петрушки и лук нарезать, обжарить, выложить в щи. Добавить соль, специи, варить 3 мин. Подавать со сметаной, посыпав рубленой зеленью.

Щи зеленые

1,5 л воды, 300–400 г картофеля, 200 г молодых побегов крапивы, 200 г листьев щавеля, 6 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 яйца, 1 ст. л. лимонного сока, ½ ч. л. горчицы, соль и специи по вкусу.

Молодую крапиву промыть, ошпарить кипятком, нарезать. Щавель перебрать, промыть, залить кипятком на 1–2 мин, затем воду слить. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 15 мин. Добавить крапиву, щавель, зеленый лук, соль, специи, варить 3 мин. Перед тем как снять с огня, добавить в щи отваренные вкрутую и нарезанные дольками яйца, лимонный сок и горчицу.

Щи со щавелем по-деревенски

2,5 л воды, 500 г картофеля, 300 г листьев щавеля, 100 г корня пет рушки, 1 крупная луковица, 5–6 веточек укропа, сметана, 4–5 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кастрюлю с кипящей водой, варить 10 мин. Корень петрушки натереть на терке. Лук очистить, мелко нарубить. Лук и корень

петрушки обжарить в масле, влить небольшое количество картофельного отвара, тушить 5–7 мин. Выложить в кастрюлю с картофелем, добавить специи, соль, варить 5 мин. Листья щавеля промыть, нарезать полосками, положить в суп, довести до кипения. В готовые щи добавить мелко нарезанную зелень укропа. Подавать со сметаной.

Щи из щуки с квашеной капустой

2,5–3 л воды, 500 г щуки, 400 г квашеной капусты, 1 средняя луковица, зелень, 2 яйца, сметана, 3–4 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Щуку вымыть, очистить, выпотрошить, нарезать порционными кусками, посолить, поперчить и обжарить до полуготовности в растительном масле. Лук мелко нарезать, обжарить в сливочном масле, посыпать мукой, перемешать. Капусту отжать, выложить на сковороду с оставшимся разогретым сливочным маслом, добавить пассерованный с мукой лук, тушить 15–20 мин на слабом огне. В кастрюле вскипятить воду, положить тушеную капусту, варить 20 мин. Затем добавить рыбу, соль, специи и варить до готовности на слабом огне. Готовые щи подавать с отваренными вкрутую и нарезанными дольками яйцами, рубленой зеленью, сметаной.

Вторые блюда

Капуста в молоке

1 кочан капусты, 3 моркови, 2 луковицы, 7 яиц, 200 мл молока, 100 мл растительного масла, соль по вкусу.

Нашинковать капусту и морковь, обжарить в растительном масле. Добавить мелко нарезанный лук, тушить до готовности. Яйца взбить с молоком и солью. Капусту выложить в форму, залить яичной смесью. Запекать в духовке в течение 20–25 минут.

Биточки из цветной капусты

300 г цветной капусты, зелень, 3–4 ст. л. манной крупы, 200–250 мл молока, сметана, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, 5–6 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу.

Цветную капусту разобрать на соцветия, вымыть, отварить до готовности в подсоленной воде, остудить, мелко нарезать. На молоке сварить вязкую манную кашу. Зелень вымыть и измельчить. Смешать цветную капусту, манную кашу, зелень, добавить соль и специи, сформовать биточки. Запанировать их в сухарях и жарить в разогретом сливочном масле с двух сторон до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью и полить сметаной или майонезом.

Капуста, фаршированная творогом

1 кочан капусты, 500 г творога, 1 л кефира, 1 головка чеснока, зелень, соль по вкусу.

Отварить капусту в подсоленной воде в течение 1–2 мин, вынуть и разобрать на листья. Чеснок растереть с солью, добавить 200 мл кефира, поставить в холодильник на 30 мин. Для начинки творог растереть, добавить кефир с чесноком, измельченную зелень. Начинку выложить тонким слоем на капустные листья. Собрать капустные листья с начинкой в кочан, обвязать нитками и поместить в глубокую форму. Залить кефиром. Запекать в духовке 30–40 минут.

Хлебная запеканка со шпинатом и крапивой

1 кг шпината, 300 г молодой крапивы, 250 г сметаны, 100 г белого хлеба, 200 мл молока, 3 яйца, соль по вкусу.

Шпинат отварить, растереть, посолить. Крапиву залить кипятком на несколько минут, обдать холодной водой, отжать, нарезать, соединить со шпинатом. Белый хлеб замочить в смеси молока и яиц. Ломтики хлеба выложить в форму, смазанную маслом. Сверху выложить шпинат с крапивой. Залить смесью молока и яиц, посолить. Запекать в духовке в течение 15–20 минут.

Свекла, тушенная в майонезе

1 кг свеклы, 4 луковицы, 250 г майонеза, 100 мл растительного масла, 4 ст. л. уксуса, лавровый лист, соль, сахар по вкусу.

Свеклу натереть на крупной терке или мелко нашинковать. Лук нарезать, обжарить в масле. Добавить свеклу, уксус, соль, сахар и лавровый лист, тушить 20 мин. Затем лавровый лист вынуть, свеклу перемешать с майонезом, выложить в форму и запекать в духовке 1,5 часа.

Фасоль по-гречески в горшочке

200 г сухой фасоли, 5 луковиц, 6 ст. л. оливкового масла, перец, соль по вкусу.

Фасоль замочить на 12 ч, затем отварить в 1 л воды в течение 2 ч, в конце приготовления посолить. Лук нарезать полукольцами, обжарить в оливковом масле, посолить и поперчить. В горшочек выложить слоями фасоль и лук, полить маслом и залить отваром фасоли. Запекать в духовке 25 минут.

Фасолевый бифштекс

1 стакан сухой белой фасоли, 300 г картофеля, 1 крупная луковица, зелень, 1 яйцо, 5 ст. л. муки, 2 ст. л. кетчупа или сметаны, 6–7 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Фасоль залить водой на 2–3 ч, затем отварить до готовности и пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Картофель очистить, отварить, размять в пюре. Лук мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Фасолевое и картофельное пюре перемешать. Добавить яйцо, лук,

соль, специи, *2* – 3 ст. л. муки, тщательно перемешать и сформовать бифштексы. Запанировать бифштексы в муке и обжарить в разогретом масле с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной или кетчупом, посыпав мелко нарубленной зеленью.

Тефтели из фасоли

2 стакана сухой белой фасоли, 200 г картофеля, 300 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. панировочных сухарей, растительное масло, соль, специи по вкусу.

Для соуса: 1 маленькая луковица, 300 мл томатного сока, 3 ст. л. кетчупа, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, соль

Фасоль замочить в воде на *3* – 4 ч, затем отварить в подсоленной воде до готовности. Воду слить, фасоль пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. Морковь и картофель отварить, очистить, нарезать. Лук нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла до прозрачности. Картофель, морковь и лук пропустить через мясорубку, соединить с фасолевым пюре. Добавить взбитые яйца, молоко, муку, соль, специи, мелко нарезанную зелень, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать тефтели. Запанировать их в сухарях и обжарить в растительном масле со всех сторон до образования румяной корочки. Для соуса лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле до прозрачности. Посыпать мукой, перемешать. Добавить кетчуп и томатный сок, посолить, довести до кипения. Готовым соусом залить тефтели, тушить 3–5 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Картофельные зразы

1 кг картофеля, 4–5 веточек петрушки, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек базилика, 2 яйца, 3 ст. л. молока, 4 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. майонеза или сметаны, растительное масло, соль и специи по вкусу.

Картофель очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем пропустить через мясорубку или измельчить в блендере, чтобы получилось однородное пюре. Добавить яйца, панировочные сухари и молоко, тщательно перемешать. Если картофельное тесто получилось жидковатым, можно добавить немного муки. Посыпать стол мукой, выложить картофельное

тесто, сформовать нетолстый длинный пласт. Для начинки зелень вымыть, очень мелко нарезать, смешать со сметаной или майонезом. Начинку выложить на середину теста, скатать в рулет. Разрезать рулет на куски толщиной 6–8 см, сформовать зразы. Запанировать их в муке, выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке при температуре 180 °С около 20 минут.

Котлеты картофельные с сыром

1 кг картофеля, 300 г твердого сыра, 4 яйца, ½ стакана муки, ½ стакана растительного масла, зелень, сметана, соль и специи по вкусу.

Картофель очистить, отварить до готовности, размять в пюре. Яйца взбить с солью и специями, добавить к картофелю, перемешать. Добавить тертый сыр, перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке, обжарить в разогретом растительном масле до образования румяной корочки. Подавать на стол со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Тефтели картофельные с фетой

500 г картофеля, 200 г феты, 1 средняя луковица, зелень, 2 яйца, сметана, 2 ст. л. муки, 1/3 стакана растительного масла, 4 ст. л. панировочных сухарей, соль и специи по вкусу.

Картофель отварить, очистить. Лук очистить, нарезать, обжарить в небольшом количестве растительного масла и вместе с картофелем пропустить через мясорубку. Добавить яйца, соль, специи и муку, тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать лепешки. Фету нарезать кубиками. Выложить на середину каждой лепешки несколько кубиков сыра и сформовать тефтели. Запанировать их в сухарях и жарить со всех сторон в растительном масле до готовности. Подавать со сметаной, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Овощные фрикадельки

400 г картофеля, 200 г моркови, 100 г болгарского перца, 100 г консервированной белой фасоли, 5–6 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, 2 яйца, 6–7 ст. л. растительного масла, 3–5 ст. л. муки, 5 ст. л. панировочных сухарей, соль и специи по вкусу.

Картофель отварить в мундире, остудить, очистить. Морковь очистить, нарезать кусочками, потушить до мягкости в небольшом количестве воды. Из консервированной фасоли слить маринад. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, мелко нарезать, слегка обжарить в растительном масле. Картофель, морковь, фасоль пропустить через мясорубку. Добавить обжаренный перец, рубленую зелень, яйца, соль, специи и муку, тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Подавать со сметаной, майонезом или кетчупом.

Морковно-манные биточки в грибном соусе

200 г шампиньонов, 150 г моркови, 1 средняя луковица, 200 г манной крупы, 200 мл сливок, 1 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана растительного масла, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. муки, 1/3 ч. л. куркумы, соль и специи по вкусу.

Из манной крупы сварить на воде густую кашу. Добавить тертую морковь, куркуму, соль, специи и сливочное масло, тщательно перемешать. Сформовать биточки, запанировать в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Для соуса шампиньоны вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук нашинковать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить грибы, жарить 3–5 мин. Муку обжарить в сухой сковороде до кремового оттенка, тонкой струйкой влить сливки и перемешать, чтобы не было комочков. Сливочный соус соединить с луком и грибами, добавить соль, специи, перемешать и залить манные биточки. Тушить биточки на среднем огне, пока соус не загустеет (5–7 мин).

Овсяные котлеты с шампиньонами

200 г шампиньонов, 1 стакан овсяных хлопьев, 100 г картофеля, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, зелень, 1/3 стакана растительного масла, мука, соль, специи по вкусу.

Овсяные хлопья залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на 30 – 40 мин для набухания. Картофель, лук и чеснок очистить. Картофель натереть на мелкой терке, чеснок и лук измельчить. Грибы вымыть, очистить, мелко нарезать. Зелень вымыть, нашинковать. С овсяных хлопьев слить лишнюю жидкость, добавить тертый картофель, лук, чеснок, грибы, зелень,

соль, специи, хорошо перемешать. Если масса получилась слишком жидкой, добавить немного муки. Сформовать котлеты, запанировать в муке и выложить в разогретое растительное масло. Обжарить с двух сторон на сильном огне до образования румяной корочки, затем огонь уменьшить, накрыть сковороду крышкой и жарить котлеты еще 5–7 минут.

Котлетки из овсяных хлопьев с грибами

150 г шампиньонов, 1½ стакана овсяных хлопьев, 3 яйца, 1 крупная луковица, 1/3 стакана растительного масла, мука, соль и специи по вкусу.

Овсяные хлопья залить кипятком, накрыть крышкой и оставить набухать на 20–30 мин. Лук нарезать мелкими кубиками. Грибы вымыть, очистить, мелко нарезать. Лук обжарить в небольшом количестве растительного масла, добавить грибы, жарить еще 3–5 мин. Овсяные хлопья отжать, добавить лук, грибы, яйца, соль, специи (для густоты можно положить немного муки), тщательно перемешать. Сформовать котлетки, выложить в разогретое растительное масло и обжарить с двух сторон до золотистой корочки. Подавать на стол со сметаной, майонезом или томатным соусом.

Грибные котлеты с рисом

5–6 ст. л. сушеных грибов, 200 г риса, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 2–3 веточки укропа, 2–3 веточки базилика, 2 ст. л. кедровых орехов, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 100 мл белого вина, 4–5 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. муки, соль и специи по вкусу.

Сушеные грибы залить горячей водой, проварить 5 – 10 мин, снять с огня и дать постоять 30 мин. Бульон процедить. Грибы мелко нарезать. Лук очистить, мелко нарезать. В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло. Выложить лук, измельченные кедровые орешки, рис, обжаривать 5–7 мин. Влить вино, накрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности риса. По мере выпаривания жидкости доливать грибной бульон. Яйцо взбить со щепоткой соли. В остывшую рисовую массу добавить грибы, рубленую зелень, измельченный чеснок, яйцо, соль, специи, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке, выложить на смазанный жиром противень, посыпать тертым сыром. Запекать в духовке при температуре 160

– 170 °С 15 – 25 минут.

Картофельные зразы с кальмарами

200 г отварного филе кальмаров, 700–800 г картофеля, 1 средняя луковица, 100 г твердого сыра, 1 яйцо, 2 ст. л. муки, 3 ст. л. панировочных сухарей, 5–6 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу.

Кальмаров мелко нарезать. Картофель очистить, отварить, размять в пюре. Добавить яйцо, муку, тщательно перемешать. Для начинки лук очистить, мелко нарезать, обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Добавить кальмаров, соль, специи, жарить 3 мин. Из картофельной массы сформовать лепешки, выложить на них начинку из кальмаров, придать изделиям форму зраз. Запанировать в сухарях, выложить в разогретое сливочное масло и жарить с двух сторон до образования золотистой корочки. Затем посыпать зразы натертым на крупной терке сыром, накрыть сковороду крышкой и жарить еще 2–3 мин, пока сыр не расплавится.

Камбала, тушенная со щавелем

700 г камбалы, 600 г щавеля, 150 г репчатого лука, 100 г зеленого лука, 2 зубчика чеснока, зелень, 50 г муки, 120 мл растительного масла, 30 г томатной пасты, перец, соль.

Камбалу выпотрошить, промыть, отрезать голову и плавники. Рыбу разрезать на порционные куски, натереть солью, перцем, запанировать в муке, обжарить. Из головы и плавников сварить бульон, процедить. Репчатый и зеленый лук нарезать, сложить в кастрюлю, влить 200 мл рыбного бульона и немного растительного масла, довести до кипения. Положить в кипящую смесь мелко нарубленный щавель, растертый с солью чеснок, томатную пасту, варить 5 мин. На дно формы положить половину щавелевой смеси, затем выложить обжаренную рыбу, залить оставшейся щавелевой смесью и готовить в духовке 50–60 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Рыба с грибами

500 г рыбы, 100 г сушеных грибов, 300 г лука, 30 г муки, 200 мл растительного масла, перец, соль по вкусу.

Сушеные грибы предварительно замочить, затем отварить до готовности, нарезать. Рыбу очистить, нарезать кусочками, обжарить в масле. Лук нарезать полукольцами, слегка обжарить. В форму слоями выложить рыбу, жареный лук и грибы. Каждый слой посыпать мукой, посолить и поперчить, тушить в духовке 1 час.

Треска с морковью и свеклой под маринадом

500 г филе трески, 2 свеклы, 2 моркови, 2 луковицы, 2 лимона, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и кинзы, мускатный орех, гвоздика, молотый красный перец, соль.

Морковь и свеклу отварить, очистить, нарезать соломкой. Для маринада сок лимонов смешать с нарезанной зеленью и пряностями. Филе трески разрезать на куски, посолить, поперчить, выложить в форму, смазанную маслом. Добавить нарезанный лук, полить оставшимся маслом и запекать в духовке 10 мин. Затем выложить нарезанные морковь и свеклу, полить лимонным маринадом и тушить 30 минут.

Котлеты из скумбрии

500 г филе скумбрии, 1 ломоть белого батона толщиной 5–6 см, 200 мл молока, 2 яйца, 2 вареных яичных желтка, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

С батона срезать корку, нарезать его кусками и замочить в молоке. Филе скумбрии вместе с батоном пропустить через мясорубку. В рыбный фарш добавить взбитые яйца, растертые вареные желтки, соль, специи, тщательно перемешать. Сформовать котлеты и обжарить с обеих сторон в растительном масле до образования румяной корочки.

Рыбные медальоны в остром соусе

700 г филе морской рыбы, 1/3 стакана растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, зелень, соль и специи по вкусу.

Для соуса: 3 ст. л. сметаны, 100 мл сливок, 2 ст. л. тертого хрена, 4 ст. л. сока лайма, 1 ст. л. муки, 1 щепотка мускатного ореха, соль и специи по вкусу.

Рыбное филе вымыть, обсушить, нарезать кусками, посыпать солью и специями, сбрызнуть лимонным соком и обжарить в

растительном масле с двух сторон до золотистой корочки. Для соуса муку перемешать со сметаной, чтобы не было комков. Добавить сливки, тертый хрен, мускатный орех, соль, специи, прогреть смесь на слабом огне. Влить сок лайма, перемешать. Приготовленным соусом залить рыбные медальоны, тушить на среднем огне 5–7 мин. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Кальмары со сметаной в горшочке

500 г кальмаров, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, 150 г сметаны, 75 г сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль по вкусу.

Подготовленных кальмаров отварить в течение 2 мин. Нарезать тонкой соломкой, запанировать в 1 ст. л. муки, обжарить в течение 4–5 мин и выложить в горшочек. Оставшуюся муку обжарить в масле, добавить сметану, перемешать. Залить кальмаров сметанным соусом и тушить в духовке 15 мин. Готовое блюдо посыпать измельченной петрушкой.

Баранина кисло-сладкая

500 г баранины, 200 г чернослива без косточек, 200 г сушеных яблок, 8–9 зубчиков чеснока, 100 г укропа, 2 ст. л. уксуса, 100 г сахара, соль и молотый черный перец по вкусу.

Мясо, чернослив, яблоки (очищенные от кожицы и семян) и чеснок мелко нарезать, перемешать. Добавить рубленый укроп, сахар, соль, уксус и молотый перец. Выложить в форму, запекать в духовке 1 час.

Тыква с мясом

500 г говядины, 700 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, зелень укропа и петрушки, 250 г сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, соль по вкусу.

Мякоть тыквы нарезать, отварить. Перемешать со сливочным маслом, посолить. Подготовленное мясо выложить в сотейник, залить водой, добавить нарезанные морковь, лук, сельдерей, петрушку и тушить 1 ч. Добавить тыкву, сметану, соль, перемешать, тушить 30 мин. Подавать, украсив зеленью.

Жаркое с шампиньонами в горшочке

1 кг говядины, 500 г шампиньонов, 2 кг картофеля, 200 г моркови, 200 г репчатого лука, 200 г сметаны, 50 г свиного жира, 100 мл растительного масла, перец, соль по вкусу.

Подготовленную говядину нарезать, посыпать солью, перцем, обжарить в жире. Выложить в горшочек, добавить нашинкованную морковь и половину нормы лука, тушить в духовке до готовности (1 ч). Шампиньоны отварить в 500 мл подсоленной воды в течение 10 мин. Затем нарезать и обжарить в масле с оставшимся луком. Картофель нарезать и обжарить отдельно. В горшочек к мясу добавить картофель, грибы с луком, залить сметаной, грибным отваром, посолить и запекать в духовке 40 минут.

Бифштекс с луком по-деревенски

400 г говяжьей вырезки, 2 крупные луковицы, 3 ст. л. муки, 5–7 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу.

Говядину вымыть, нарезать поперек волокон кусками толщиной 1,*5* – 2 см, немного отбить. Мясо натереть солью и специями, обжарить в раскаленном сливочном масле с двух сторон до желаемой степени готовности. Снять мясо со сковороды. Лук очистить, нарезать кольцами, запанировать в муке и выложить в масло, в котором жарилось мясо. Обжарить лук до золотистого цвета, выложить на мясо, полить растопленным сливочным маслом и сразу подать на стол.

Фаршированная гусиная шейка

1 гусиная шейка, потроха 1 гуся (сердце, печенка, желудок), 3 ст. л. гречневой крупы, 1 луковица, 2 ст. л. жира, перец, соль по вкусу.

Отварить гречневую крупу в подсоленной воде. Лук мелко нарезать, обжарить. Подготовленные потроха мелко нарезать, смешать с луком, посолить, поперчить, жарить 10–15 мин. Добавить гречневую кашу. Кожицу шейки гуся натереть перцем и солью, начинить смесью гусиных потрохов и каши, зашить. В форму влить немного воды, положить фаршированную шейку и тушить в духовке 40 минут.

Фрикадельки с мятой

1 кг говядины, 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4–6

веточек петрушки, 3–5 листиков мяты, 2 яйца, 4 ст. л. сливок, 50 мл мясного бульона, 1/3 стакана растительного масла, 1 стакан панировочных сухарей, соль, перец, кориандр по вкусу.

Мясо вымыть, удалить жир и сухожилия, пропустить через мясорубку. В мясной фарш добавить зеленый лук, нарезанную петрушку и мяту, яйца, сливки, сухари, соль, специи, тщательно перемешать. Сформовать фрикадельки, выложить в разогретое растительное масло и жарить до образования румяной корочки. Затем влить в сковороду бульон, тушить *5* – 8 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Тефтели с зеленью

700–800 г говядины, 150 г риса, 1 средняя луковица, 20 листьев шпината, 10–14 веточек петрушки, 7 – 10 веточек укропа, 2 яйца, сметана, 1 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу.

Очистить мясо от сухожилий и пленок, вымыть, пропустить вместе с луком через мясорубку. Отварить рис до полуготовности, слить лишнюю жидкость, остудить. Остывший рис смешать с фаршем, добавить яйца, соль и специи по вкусу. Тщательно вымытый шпинат, зелень петрушки и укропа мелко нарезать, добавить сливочное масло и растереть до получения однородной массы. Из мясного фарша сделать лепешки, в середину каждой положить начинку из зелени и сформовать тефтели. Вскипятить 1 л подсоленной воды или бульона, выложить тефтели и варить на среднем огне до готовности. Подавать со сметаной.

Запеканка из цыпленка с рисом

800 г цыпленка, 200 г риса, 2 яйца, тертый сыр, 400 мл молока, 500 мл куриного бульона, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. молотых сухарей, молотый черный перец, соль по вкусу.

Подготовленного цыпленка отварить, посолить. Затем удалить кости, мясо нарезать. Рис обжарить в масле до прозрачности, добавить куриный бульон, посолить и тушить, пока не выпарится жидкость. Форму смазать растительным маслом, посыпать сухарями. Выложить слоями мясо и рис, полить растопленным сливочным маслом, влить взбитые с молоком яйца и запекать в духовке 20 мин. Затем посыпать тертым сыром и молотым черным перцем, запекать еще 5 минут.

Биточки из индейки

800 г мяса индейки без кожи, 1 ломоть белого батона толщиной 7–8 см, 1 средняя луковица, 1 яйцо, зелень, 200 г сметаны, 3 ст. л. муки, соль, специи по вкусу.

Мясо вымыть. С батона срезать корку и замочить его в воде, затем отжать. Лук очистить. Мясо, лук и батон пропустить через мясорубку. Добавить яйцо, мелко нарезанную зелень, соль и специи, тщательно перемешать. Сформовать биточки, запанировать в муке. В сковороду налить немного воды, довести до кипения, выложить биточки и тушить по 10 мин с каждой стороны. Затем, когда большая часть воды выпарится, залить биточки сметаной и тушить под крышкой еще 5–7 мин. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью.

Печенка по-ямщицки в горшочке

400 г говяжьей или свиной печенки, 6 картофелин, 1 луковица, 200 г сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, перец, соль по вкусу.

Подготовленную печенку нарезать кусочками, обжарить. Картофель и лук нарезать кубиками, выложить в горшочек. Добавить печенку, соль, перец, сметану и запекать в духовке 30 мин при температуре 200 °С. Подавать, посыпав измельченной зеленью петрушки.

Зразы из печенки

800 г печенки, 200 г соленых огурцов, 2 средние луковицы, 2 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, зелень, 1 яйцо, 200 мл молока, сметана, 100 г сала, 1/3 стакана растительного масла, 2–3 ст. л. муки, 4–5 ст. л. панировочных сухарей, соль, специи по вкусу.

Печенку вымыть, удалить пленки, замочить в разведенном водой молоке. Затем нарезать небольшими кусками и вместе с нарезанным луком обжарить в растительном масле до готовности. Печенку с луком пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, специи, муку, тщательно перемешать. Соленые огурцы и сало нарезать брусочками. Из фарша сделать лепешки, на каждую выложить кусочек огурца, брусочек сала и немного зеленого лука, соединить края и сформовать зразы. Запанировать их в сухарях и жарить в разогретом растительном масле с двух сторон до готовности. Подавать, посыпав рубленой

зеленью.

Язык с картофелем

200 г говяжьего языка, 2 картофелины, 300 г капусты, 1 морковь, 1 репа, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 ст. л. сметаны, бульон, зелень укропа, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

Язык отварить, очистить от кожи, нарезать. Положить в сотейник, добавить нарезанные картофель, капусту, морковь, репу, корень петрушки и лук. Положить лавровый лист, черный перец горошком, соль, влить бульон и тушить 20 мин. Затем добавить сметану, перемешать и тушить еще 10 мин. Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Десерты

Нежная творожная запеканка со смородиной

500 г творога, 2 ч. л. манной крупы, 150 г смородины (можно замороженной), 3 яйца, 5 ст. л. молока, 100 г сметаны, 1 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара, ваниль, цедра ½ апельсина

Все ингредиенты, кроме смородины, выложить в емкость. Взбить блендером до кремообразной консистенции. Если масса получится слишком густой, добавить еще немного молока. Вылить половину массы в форму, смазанную сливочным маслом. Выложить ягоды. Вылить оставшийся творожный крем. Первые 20 мин запекать при температуре 190 °С, затем уменьшить температуру до 180 °С, запекать еще 30 мин. Выключить духовку, оставить запеканку в духовке, чтобы она немного остыла. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Ароматная творожная запеканка

500 г жирного творога, 250 г сахара, 3–4 яйца, 4 ст. л. сметаны, 4 ст. л. муки, сода, ванилин

Отделить яичные белки от желтков. Желтки растереть с сахаром. Белки взбить в густую пену. Творог пропустить через мясорубку или протереть через сито. Добавить желтки с сахаром, 3 ст. л. сметаны, муку, соду, ванилин, перемешать до образования однородной массы. Аккуратно ввести взбитые белки. Форму выстелить промасленным пергаментом, выложить массу. Сверху смазать оставшейся сметаной. Запекать в предварительно разогретой до 200–250 °С духовке около 30 минут.

Творожная запеканка с курагой

800 г творога, 100 г манной крупы, 100 г кураги, 4 яйца, 50 г сахарной пудры, ½ ч. л. соды, маргарин, сухари

Все ингредиенты должны быть комнатной температуры. Взбить яйца. Добавить сахарную пудру, творог, манную крупу, нарезанную кусочками курагу, негашеную соду, перемешать, оставить на 10 мин. Форму смазать холодным маргарином, присыпать сухарями, выложить тесто. Запекать при температуре 180 °С около 50 мин. Готовую запеканку остудить и только после

этого вынуть из формы.

Творожная запеканка с кокосовой стружкой и какао

500 г творога, 3 ст. л. манной крупы, ½ стакана кокосовой стружки, 1 ст. л. какао, 6 яиц, 1½ ст. л. крахмала, ½ ч. л. соды, ½ стакана сахара, щепотка соли, ванилин, ромовая эссенция, сливочное масло

Творог смешать с сахаром и яйцами, добавить соль, 1 ст. л. манной крупы, кокосовую стружку, 1 ст. л. крахмала, ванилин, эссенцию. Дать немного постоять. Смазать форму сливочным маслом, посыпать оставшейся манной крупой. В тесто добавить гашеную соду, перемешать, разделить на 2 части. В одну положить какао, а в другую – оставшийся крахмал. Коричневое и белое тесто выложить в форму слоями и поставить в разогретую духовку. Выпекать при температуре 180 °С до образования румяной корочки (30–40 мин).

Творожная запеканка с рисом и сухофруктами

250 г творога, 1½ стакана отварного риса, 3 яйца, изюм, курага, финики, 50 г сливочного масла, ½ стакана сахара, щепотка соли, ванильный сахар, сахарная пудра, масло для смазывания формы

Яичные белки отделить от желтков, взбить. Изюм, курагу и финики залить кипятком на несколько минут, отжать. Курагу и финики мелко нарезать. Творог соединить с отварным рисом, добавить желтки, сливочное масло, сахар, соль, ванильный сахар, тщательно перемешать. Осторожно ввести взбитые белки и сухофрукты. Форму смазать маслом, выложить тесто. Сверху распределить кусочки сливочного масла. Выпекать в духовке около 45 мин при температуре 175 °С. Готовую запеканку посыпать сахарной пудрой.

Творожная запеканка с бананом и изюмом

500 г нежирного творога, 1 банан, изюм, 3 ст. л. манной крупы или муки, 2 яйца, 5 ст. л. сахара, 25 г сливочного масла, сметана, щепотка соли

Изюм промыть, залить горячей водой на несколько минут, затем отжать. Отделить белки от желтков, желтки взбить с

сахаром. В миске растереть творог, добавить растопленное сливочное масло, взбитые с сахаром желтки, манную крупу (или муку), соль, тщательно перемешать. Добавить изюм и нарезанный кружочками банан. Белки взбить со щепоткой соли в густую пену, аккуратно вмешать в тесто. Творожное тесто выложить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями или манной крупой. Сверху смазать сметаной. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 40 мин. Если верх запеканки быстро зарумянится, прикрыть форму фольгой.

Творожная запеканка с клубникой

600 г клубники, 400 г творога, 4 яйца, 50 мл сливок, 20 г муки, 20 мл лимонного сока, 50 г сахара, 50 г сахарной пудры, сливочное масло

Клубнику разрезать пополам. Желтки растереть с сахаром, добавить творог, сливки, муку, лимонный сок, перемешать. Затем вмешать взбитые белки. Творожную массу выложить в форму, смазанную сливочным маслом, сверху распределить половинки клубники. Выпекать в духовке 35 мин при температуре 180 °С. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Клубнично-черешневый гратен

300 г черешни, 300 г клубники, миндаль или несоленые фисташки, 3 яйца, 300 мл молока, 2 ст. л. муки, 6 ст. л. сахара, 1 стручок натуральной ванили, 2 ст. л. лимонного сока, сливочное масло, сахарная пудра

Ягоды вымыть, обсушить. Черешню очистить от косточек, клубнику нарезать дольками. В кастрюлю влить молоко, положить разрезанный стручок ванили, довести почти до кипения на малом огне. Снять с огня, остудить, вынуть стручок ванили. Отделить белки от желтков. Желтки взбить миксером с 3 ст. л. сахара, добавить муку и взбить до однородности. Приготовленную желтковую массу добавить в теплое молоко, взбить венчиком, поставить на самый слабый огонь. Когда крем начнет нагреваться, интенсивно мешать его деревянной лопаткой, чтобы не пригорел. Варить до загустения. Готовый крем лопаткой протереть через сито, чтобы не осталось комочков. Добавить лимонный сок. Белки взбить миксером на большой скорости, добавить оставшийся сахар, взбить до крутых пиков, аккуратно вмешать в крем. Порционные формочки смазать сливочным

маслом. Выложить ¾ подготовленных ягод, залить кремом, выровнять поверхность крема лопаткой. Сверху выложить оставшиеся ягоды. Выпекать в духовке при температуре 170 °С до образования плотной золотистой корочки. При подаче украсить свежими ягодами, миндалем или фисташками, посыпать сахарной пудрой.

Запеканка с клубникой

500 г клубники, 4 яйца, 250 мл йогурта, 300 г сметаны, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 1 ч. л. крахмала, 3 ст. л. сахара, 2 ч. л. ванильного сахара, 4 ст. л. сахарной пудры

Отделить яичные белки от желтков. Желтки взбить с 2 ст. л. сахара и сливочным маслом. Добавить йогурт, муку, крахмал, ванильный сахар. 250 г клубники растереть с оставшимся сахаром, соединить с приготовленной массой. Белки взбить с 2 ст. л. сахарной пудры в густую пену, осторожно ввести в приготовленную массу. Вылить полученную смесь в смазанную маслом форму и запекать примерно 30 мин при средней температуре. Оставшуюся клубнику взбить с сахарной пудрой и сметаной, полить готовую запеканку.

Лазанья с клубникой

6 листов лазаньи, 600 г клубники, 2 яичных белка, 1 ст. л. коньяка, 50 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, ½ ч. л. меда, масло для смазывания формы

Листы лазаньи отварить до полуготовности согласно инструкции на упаковке. Ягоды вымыть, разрезать пополам, посыпать обычным и ванильным сахаром, сбрызнуть коньяком. Белки взбить в густую пену, смешать с медом. Разогреть духовку до 200 °С. Небольшую форму смазать маслом. Выложить листы лазаньи, чередуя их с клубникой. Выпекать 5 мин. Выложить сверху взбитые белки и запекать еще 15 мин, снизив температуру до 140 °С.

Баба творожная

500 г творога, 2 ст. л. изюма, 4 яйца, 2 ст. л. молотых сухарей, 30 г сливочного масла, 2 ст. л. сахара, 8 г корицы, соль

Яичные желтки отделить от белков. Желтки растереть с

творогом, солью и сахаром. Добавить изюм, корицу и взбитые белки, перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, выровнять поверхность, сбрызнуть маслом, посыпать молотыми сухарями и запекать в духовке при температуре 180 °С 40 мин. Готовую бабу выложить на блюдо и подать на стол.

Баба пасхальная

1 кг жирного творога, изюм, 5 ст. л. манной крупы, 5 яиц, 200 г сливочного масла, 250 г сахара, щепотка ванили, корица по вкусу.

Для глазури: 250 г сахарной пудры, 2–3 яичных белка, 1 ст. л. лимонного сока

Творог протереть через сито. Добавить яйца, взбитые с сахаром, растопленное масло, манную крупу и ваниль, хорошо перемешать. Добавить изюм и корицу по вкусу. Выпекать бабу в смазанной маслом форме при температуре 180 °С примерно 40 мин. Остудить и только после этого аккуратно вынуть из формы. Для глазури взбить белки с пудрой и соком лимона. Остывшую бабу полить глазурью, дать ей застыть.

Ромовая баба «Гном»

7 яиц, 500 мл сливок, 300 г сливочного масла, 600 г муки, 50 г дрожжей, 250 г сахара, 1 ч. л. соли, масло для смазывания формы

Для сиропа: 250 мл воды, 250 мл рома, ½ стакана сахара

Дрожжи развести в сливках, добавить 300 г муки, перемешать. Опара получится жидкой. Когда она поднимется, добавить размягченное сливочное масло, растертые с сахаром яйца, оставшуюся муку и соль. Тесто хорошо вымесить и поставить в теплое место подходить. После того как тесто поднимется, выложить его в формы, смазанные растительным маслом и посыпанные мукой, заполнив их на ⅓ объема. Тесто должно еще немного постоять в теплом месте, а когда начнет подниматься, поставить формы в духовку и выпекать при температуре 150 °С 50–60 мин. Для сиропа вскипятить воду с сахаром и ромом. Когда бабы будут готовы, выложить их на блюдо и полить сиропом. Когда сироп застынет, переложить бабы на другое блюдо и подать на стол.

Баба с цукатами

3 яйца, 75 мл молока, 30 г сливочного масла или маргарина, 250 г муки, 2 ч. л. сухих дрожжей быстрого действия, 50 г сахара, 30 г цукатов, 30 г изюма, ромовый сироп, ромовая глазурь

Соединить в большой миске 100 г муки, сахар и сухие дрожжи. Нагреть молоко, добавить масло, остудить. Постепенно перемешать сухие ингредиенты с теплой молочной смесью, взбивать 2 мин миксером на средней скорости, периодически собирая со стенок. Добавить яйца и 75 г муки, взбивать 2 мин на высокой скорости. Добавить оставшуюся муку и замесить густое тесто. Накрыть его салфеткой, оставить в теплом месте на 10 мин. Затем обмять, добавить цукаты и изюм (предварительно замоченный в ромовом сиропе). Тесто выложить в высокую форму, посыпанную мукой. Накрыть, дать подняться в теплом месте примерно вдвое (это займет приблизительно 1,5 ч). Выпекать при температуре 190 °С 40–45 мин. Готовую бабу (не вынимая из формы) проткнуть в нескольких местах вилкой, полить ромовым сиропом. Дать постоять 10 мин, чтобы сироп впитался. Затем вынуть из формы, охладить на решетке и смазать ромовой глазурью по желанию.

Шоколадная баба

3 яйца, 100 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 120 г какао, 300 г муки, 70 г дрожжей, 100 г сахара, соль по вкусу.

Для глазури: 100 г шоколада, 50 г грецких орехов, 150 г сахарной пудры

Дрожжи развести в теплом молоке. Белки отделить от желтков и взбить в густую пену. Желтки с сахаром взбить до получения пышной массы, добавить дрожжевую смесь, муку, какао, соль и взбитые белки. Тесто перемешать и выложить в смазанные маслом и посыпанные мукой формы, заполнив их до половины. Когда тесто поднимется до верха форм, аккуратно поставить их в разогретую до 180 °С духовку и выпекать до готовности. Формы с готовыми бабами поставить вверх дном на доску, застеленную пергаментом, оставить до полного охлаждения, после чего извлечь бабы из форм. Для глазури шоколад растопить на водяной бане, полить охлажденные бабы, украсить ядрами грецких орехов и посыпать сахарной пудрой.

Пудинг с черникой

250 г творога, 150 г манной крупы, 300 г черники (свежей или

замороженной), 3 яйца, 150 г сметаны, 75 г сливочного масла, 150 г сахара, 2–3 ст. л. цедры лимона, соль по вкусу., масло для формы

Отделить яичные белки от желтков. Соединить в глубокой миске творог, манную крупу, желтки яиц, сметану, сливочное масло, сахар, измельченную цедру лимона, соль, тщательно взбить блендером. Белки взбить в густую пену. Осторожно ввести их в общую массу, перемешать. Половину полученной массы выложить в смазанную маслом форму. Сверху распределить чернику (немного оставить для украшения). Затем выложить оставшуюся часть творожно-манной массы, украсить оставшейся черникой. Выпекать в предварительно разогретой до 180 °С духовке 45–50 минут.

Пудинг из овсяных хлопьев с повидлом

250 г овсяных хлопьев, 30 г изюма, 2 яйца, 1 л молока, 60 г сливочного масла, 40 г молотых сухарей, 100 г сахара, соль

Для заливки: 300 г абрикосового повидла, 200 мл белого сухого вина

Овсяные хлопья залить подсоленным кипятком, оставить на 10 мин, воду слить. Хлопья залить горячим молоком и варить до готовности, перемешивая. Слегка остудить. Добавить изюм, яйца, масло, сухари и сахар, тщательно перемешать. Приготовленную массу выложить в смазанную маслом форму и выпекать 30 мин при температуре 230 °С. Готовый пудинг охладить до комнатной температуры, вынуть из формы и полить разведенным в горячем вине повидлом.

Банново-клубничный пирог-пудинг

2 спелых банана, 10 свежих ягод клубники, 2 яйца, 400 мл ряженки, 300 г муки, ½ ч. л. соды, 3 ст. л. растительного масла, 200 г сахара, ваниль

Яйца хорошо взбить с сахаром. Добавить ряженку, соду, ваниль, еще раз взбить. Постепенно всыпать муку, хорошо перемешать (или взбить миксером), чтобы не было комков. По консистенции тесто должно напоминать густую сметану. Влить растительное масло, перемешать. Бананы и клубнику нарезать дольками. В форму, выстеленную промасленным пергаментом, вылить половину теста, аккуратно выложить фрукты и залить оставшимся тестом. Поставить в разогретую до 180 °С духовку и

выпекать до готовности (примерно 40 мин). Дать пудингу остыть и аккуратно вынуть из формы.

Финиковый пудинг

1 стакан нарезанных фиников без косточек, 1 яйцо, 6 ст. л. сливочного масла, 500 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 250 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. соды, взбитые сливки по вкусу.

Для глазури: ¼ стакана жирных сливок, 250 г коричневого сахара, 4 ст. л. сливочного масла

В миску влить 350 мл кипяченой воды, добавить нарезанные финики и соду, оставить на 15 мин. Масло взбить миксером на средней скорости до кремообразной консистенции. Добавить яйцо, сахар, ванильный сахар, взбить до однородности. В отдельной миске смешать муку и разрыхлитель. Добавить финиковую и масляную смеси, хорошо взбить. Полученную массу вылить в глубокую форму, смазанную маслом, и выпекать в духовке, разогретой до 120 °С, 40 мин. Для глазури разогреть сливки, добавить коричневый сахар и сливочное масло, проварить на среднем огне 1 мин. Глазурью смазать поверхность готового пудинга и выпекать в духовке 1 мин. Охладить в течение 15 мин, вынуть из формы. Подавать теплым со взбитыми сливками (по желанию).

Цитрусовый пудинг в пароварке

2 яйца, 1 ст. л. молока, 115 г маргарина, 115 г блинной муки, 4 ст. л. апел синового конфитюра, 115 г сахарной пудры, тертая цедра 1 лимона

Для абрикосового соуса: 250 г кураги, 3 ст. л. меда, тертая цедра 1 апельсина

Для соуса в сотейник положить цедру и мед, перемешать, добавить промытую и нарезанную курагу, накрыть крышкой и готовить на пару 30 мин. 4 формочки для пудинга выстелить промасленным пергаментом. Положить в каждую по 1 ст. л. апельсинового конфитюра. Взбить размягченный маргарин с сахарной пудрой. Добавить яйца по одному, постоянно взбивая. Влить молоко, всыпать 1 ст. л. блинной муки, хорошо взбить. Добавить оставшуюся муку и цедру, замесить тесто, выложить в формочки. Формочки накрыть промасленным пергаментом или фольгой, поместить в пароварку. Готовить на пару 30 мин.

Подавать, полив абрикосовым соусом.

Суфле из манной крупы с корицей и вином

150 г манной крупы, 3 яйца, 250 мл красного вина, 50 г сливочного масла, 250 г сахара, 1 ч. л. корицы, сок и цедра 1 лимона, панировочные сухари

Белки отделить от желтков, взбить в густую пену. В отдельной посуде смешать желтки, масло, 100 г сахара, лимонный сок и цедру. Добавить манную крупу и взбитые белки, перемешать, оставить на 10 мин. Выложить смесь в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать в течение 30 мин в хорошо разогретой духовке. Вино довести до кипения, добавить оставшийся сахар и корицу, кипятить 10 мин. Суфле полить винной смесью и выпекать еще 10 минут.

Творожное суфле с апельсином и шоколадом

500 г мягкого сыра (рикотта, маскарпоне), 350 г творога, 2 апельсина, 70 г шоколада, 8 яичных желтков, 150 г сахара, 1 ч. л. ванильного сахара

С апельсинов срезать цедру, мякоть нарезать крупными кусочками. Творог хорошо растереть с желтками и 100 г сахара. Добавить тертую цедру апельсинов, ванильный сахар, перемешать. Мягкий сыр соединить с оставшимся сахаром, взбивать миксером в течение 2 мин. Обе массы соединить, перемешать. На дно глубокой формы для запекания выложить нарезанную мякоть апельсинов, сверху – творожно-сырную массу. Выпекать в разогретой до 140 °С духовке 1 ч. Готовое суфле остудить. Подавать, посыпав тертым шоколадом.

Суфле в апельсинах

5 апельсинов, 5 яичных белков, 250 г сахара, 2 ст. л. воды, 2 ст. л. крах мала, сахарная пудра, шоколад

Из сахара и воды приготовить сахарный сироп. Апельсины разрезать на половинки, вынуть из них мякоть. Отварить измельченную мякоть в сахарном сиропе, пока жидкость не станет прозрачной. Остудить. Взбить белки со щепоткой сахарной пудры. Добавить остывший сироп с апельсиновой мякотью, крахмал, взбить. Полученной массой наполнить апельсиновые

половинки, выложить на противень. Накрыть пергаментом или фольгой, поставить в духовку. Выпекать 15 мин при температуре 200 °С. Остывшие корзинки посыпать сахарной пудрой и тертым шоколадом.

Суфле с ягодно-апельсиновым соусом

4 яичных белка, 2 яичных желтка, 1 ч. л. черносмородинового ликера, 5 ст. л. сахарной пудры, щепотка соли

Для соуса: 1 апельсин, по 1 горсти замороженной ежевики, малины, черной смородины и вишни, 2 ч. л. сахара

Желтки растереть ложкой с 1 ст. л. сахарной пудры, взбить миксером. Когда масса посветлеет, влить ликер и еще немного взбить. Охлажденные белки посолить, взбить в пену. Добавить оставшуюся сахарную пудру, тщательно взбить. Соединить желтковую массу с белковой и взбить миксером на невысокой скорости. Разложить полученную массу в формочки (не смазывать маслом!) и выпекать в разогретой до 180 °С духовке 15 мин. Для соуса выжать сок из апельсина. Ягоды промыть, обсушить, выложить в сотейник. Посыпать сахаром, влить апельсиновый сок, уварить до состояния густого соуса. В готовом суфле сделать углубления и влить в них соус. Подавать в формочках.

Суфле из персиков

600 г консервированных персиков, 100 г молотого миндаля, 100 г манной крупы, 5 яиц, 500 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. корицы, 50 г меда, 80 г сахара, масло для смазывания формы

Консервированные персики выложить на бумажное полотенце, дать обсохнуть. Мед смешать с миндалем и корицей. Персики соединить с получившейся смесью, перемешать, поставить в холодильник на 1 ч. Молоко вскипятить, добавить 1 ст. л. сахара. Постоянно помешивая, всыпать манную крупу. Варить, продолжая помешивать, 5 мин. Снять кастрюлю с манной кашей с огня, дать немного остыть. Яичные белки отделить от желтков. Добавить в кашу сливочное масло, по одному ввести желтки, тщательно перемешать. Белки взбить с оставшимся сахаром в плотную пену. Аккуратно ввести в манную смесь. Форму для запекания смазать сливочным маслом, выложить половину манной смеси. Сверху разложить ровным слоем персики. Выложить оставшуюся манную смесь, разровнять

поверхность. Выпекать в разогретой до 180 °С духовке 35–40 минут.

Банановое суфле

2 средних банана, 4 яичных белка, 100 г сахара, 3 ст. л. воды, соль, масло для смазывания форм

Из 50 г сахара и 3 ст. л. воды сварить сироп, держать на огне до загустения. Бананы размять в пюре, смешать с сиропом, оставить остывать. Белки взбить в плотную пену со щепоткой соли, аккуратно вмешать в банановую массу. Формочки смазать маслом, посыпать оставшимся сахаром, разложить приготовленную массу. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке примерно 15 мин. Во время выпекания дверцу духовки не открывать, чтобы избежать опадания суфле.

Суфле из грецких орехов

150 г рубленых грецких орехов, 10 яиц, 250 мл молока, 2 ст. л. муки, 250 г сахара, 1 ст. л. сахарной пудры

Орехи обжарить в сухой сковороде, остудить. Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром. Добавить орехи, муку, постепенно влить горячее молоко и, непрерывно помешивая, проварить смесь до загустения. Белки взбить и, продолжая взбивать, порциями ввести горячую ореховую массу. Приготовленную массу выложить в формочки, смазанные маслом. Выпекать в духовке 15–17 мин при температуре 200 °С. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Творожное суфле с печеньем

500 г творога, 80 г печенья, 3 яйца, 60 г сахара, 4 ст. л. йогурта или сметаны, 40 г сливочного масла

Печенье измельчить. Отделить яичные белки от желтков. Творог протереть через сито или пропустить через мясорубку, добавить йогурт или сметану, перемешать. Добавить печенье, желтки, сахар и растопленное сливочное масло, перемешать, чтобы не было комочков. Аккуратно вмешать взбитые белки. Смесь выложить в форму, смазанную маслом, разровнять, накрыть фольгой (с отверстиями для выхода пара) или крышкой и поставить на водяную баню. Готовность суфле определяется по

плотной серединке. Она не должна быть даже немного жидковатой. Готовому суфле дать остыть, аккуратно вынуть из формы (суфле отлично отстает от стенок). Перед подачей полить суфле сметаной, йогуртом или вареньем, украсить ягодами.

Фаршированные яблоки

1 кг яблок, 200 г бананов, 100 г клубники, 200 г апельсинов, 2 ст. л. изюма, 4 ст. л. сметаны или густых сливок, сахар и ваниль по вкусу.

Яблоки вымыть, срезать верх, удалить сердцевину и часть мякоти, оставив стенки толщиной 1 см. Мякоть яблок нарезать мелкими кубиками. Клубнику вымыть, очистить, разрезать каждую ягоду на 2–6 частей. Бананы нарезать мелкими кубиками. Апельсины очистить, удалить пленки и косточки, нарезать мякоть небольшими кусочками. Изюм промыть, залить кипятком, оставить на 20 мин, затем отжать. Сметану или сливки взбить с сахаром и ванилью. Мякоть яблок, апельсины, бананы, клубнику, изюм и сметану с сахаром перемешать. Начинить яблоки фруктово-сметанной смесью, запекать в духовке 30–45 мин. Украсить небольшими ягодами клубники.

Десерт из овсяных хлопьев

500 г овсяных хлопьев, 100 г изюма, 100 г кураги, 100 г молотых орехов, 100 г меда

Овсяные хлопья выложить в форму, влить немного воды, добавить измельченные орехи, изюм, мед и курагу. Выпекать в духовке 15 мин. Готовому блюду дать настояться 15–20 минут.

Персики в хлопьях

8 консервированных персиков, 150 г кукурузных хлопьев, 2 яйца, 50 г сыра, 60 г сливочного масла, 25 г панировочных сухарей, сахарная пудра

Консервированные персики нарезать и выложить в форму, смазанную сливочным маслом. Кукурузные хлопья соединить с растопленным сливочным маслом, перемешать, выложить поверх персиков. Залить взбитыми яйцами, посыпать смесью тертого сыра и сухарей. Выпекать в духовке 15 мин при температуре 180 °С. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Блины с бананом и шоколадом

1 яйцо, 300 мл молока, 125 г сливочного масла, 100 г муки, 6–7 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Для начинки: 500 г бананов, 150 г творога, 100–150 мл йогурта

Просеять муку и соль в миску, сделать в горке углубление. Добавить взбитое яйцо, растопленное сливочное масло и половину нормы молока, перемешать до однородности. Постепенно влить оставшееся молоко. Тесто оставить на 20–30 мин. Смазать сковороду маслом и жарить блины на среднем огне. Из указанного количества ингредиентов получится 10–16 блинов. Для начинки бананы размять вилкой. Творог протереть через сито, перемешать с йогуртом, добавить банановое пюре. Начинку выложить на блины, свернуть рулетиком или конвертиком. Подавать с фруктовым сиропом, взбитыми сливками и ломтиками бананов.

Банановые сырники

300–400 г бананов, 500–600 г творога, 2 яйца, 4–5 ст. л. муки, 3 ч. л. меда, растительное масло, соль по вкусу.

Бананы размять вилкой, чтобы получилось однородное пюре. Добавить протертый через сито творог, взбитые яйца, соль, мед, тщательно перемешать. Всыпать муку, перемешать. Сформовать сырники, запанировать в муке. Выложить на противень, смазанный маслом. Впекать в духовке 15–25 минут.

Оладьи с изюмом и курагой

2 яйца, 500 мл молока, 1–2 ст. л. растительного масла, 600–700 г муки, 1 ч. л. сухих дрожжей, 1 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли, 2–3 ст. л. изюма, 100 г кураги, растительное масло для жарения, варенье, мед, сметана по вкусу.

Дрожжи развести в теплом молоке, добавить 1 стакан муки, сахар, тщательно перемешать, чтобы не было комков, и поставить на 30–40 мин в теплое место. Когда опара поднимется, добавить яйца, масло, соль, оставшуюся муку, замесить тесто. Изюм и курагу промыть, залить горячей водой на 5 мин, отжать. Курагу мелко нарезать, вместе с изюмом добавить в тесто, тщательно перемешать. Снова поставить тесто в теплое место, чтобы поднялось. Разогреть растительное масло. Смоченной в холодной

воде ложкой набирать тесто и выкладывать на сковороду. Жарить оладьи на среднем огне с двух сторон до готовности. Оладьи подавать теплыми, полив вареньем, медом, сметаной.

Пончики-ананасики

350–400 г консервированных кольцами ананасов, 2 яичных белка, 400 мл растительного масла, 100–120 г муки, 1 ч. л. сахара, щепотка соли

Для соуса: 1 стакан сиропа от консервированных ананасов, ½ ч. л. крахмала, ванильный сахар по вкусу.

Ананасовые кольца выложить на салфетку, обсушить. Муку просеять, добавить 1 ст. л. растительного масла, сахар и ½ стакана воды, перемешать до получения однородной массы. Белки со щепоткой соли взбить в пышную пену. Белки осторожно ввести в тесто, перемешивая медленными круговыми движениями. Тесто должно получиться легким и пышным, похожим на плотную пену. Разогреть в сковороде растительное масло. Колечки ананасов наколоть на вилку и обмакнуть в тесто, затем опустить в горячее масло, жарить с двух сторон до румяной корочки на сильном огне. Готовые пончики выложить на салфетку, чтобы стек жир. Для соуса в 2 ст. л. сиропа развести крахмал. Оставшийся сироп довести до кипения, влить тонкой струйкой разведенный крахмал. Варить, помешивая, пока соус не загустеет. Добавить немного ванильного сахара. Ананасовые пончики подавать с соусом.

Напитки

Чай из сушеной черники

1 л воды, 100 г сушеной черники, лимонный сок, сахар

Сушеные ягоды положить в холодную воду, варить 10 мин. Снять с огня, дать настояться 1 ч, процедить. Добавить лимонный сок и сахар. Так же можно приготовить чай из шиповника.

Коктейль абрикосовый

300 мл кефира, 250 мл абрикосового сока, 1 ст. л. липового меда, 30 г тертых орехов, 30 г тертого шоколада

Соединить кефир, мед и абрикосовый сок, взбить миксером. Поставить приготовленный коктейль в холодильник на 2 ч. Затем разлить в бокалы, посыпать тертыми орехами и шоколадом.

Коктейль «Нежный поцелуй»

1 авокадо, 1 лимон, 200 мл холодной пахты, 20 г пшеничных хлопьев, соль, перец, базилик

Авокадо очистить, нарезать кубиками и сбрызнуть лимонным соком. Добавить холодную пахту, пшеничные хлопья, измельчить с помощью блендера до однородности. Добавить по вкусу. соль, перец, разлить в бокалы и посыпать мелко нарезанным базиликом.

Коктейль «Утренняя звезда»

1 банан, 1 ст. л. липового меда, 1 ст. л. кокосовой стружки, 200 мл ананасового сока, 200 мл кефира, листики мяты

Банан очистить, нарезать ломтиками, выложить в чашу блендера. Добавить мед, кокосовую стружку, ананасовый сок и кефир, взбить до однородности. Разлить коктейль в бокалы, украсить листиками мяты. Подавать охлажденным.

Кефир с тыквой и медом

4 стакана кефира, 1 стакан молока, 200 г тыквы, 1 ст. л. меда

Мелко нарубить мякоть тыквы, припустить в молоке до мягкости, остудить. Добавить кефир, мед, тщательно взбить.

Щавелевый напиток

1 л воды, 100 г щавеля, 1–2 ст. л. сахара, лед

Измельченный щавель положить в кипящую воду, добавить сахар, варить 20 мин. Процедить, охладить и подавать с кусочками льда.

Морковный кисель (постный)

1 л воды, 250 мл ягодного сока, 400 г моркови, 100 г сахара, 3 ст. л. картофельного крахмала, лимонная и апельсиновая цедра

Вскипятить воду, добавить морковь, натертую на крупной терке, варить 25 мин. Остудить. Морковь вместе с отваром измельчить в блендере до однородности. Влить ягодный сок, довести до кипения. Добавить сахар, цедру и разведенный соком крахмал. Помешивая, прогреть до загустения.

Капучино с мороженым

3 ст. л. молотого кофе, 150 мл охлажденного молока, 1–2 ч. л. сахара, 1 шарик мороженого, какао-порошок для украшения

Из молотого кофе и 80 мл горячей воды приготовить крепкий кофе. Дать ему остыть, накрыть крышкой и поставить в холодильник на 1 ч. В небольшую кастрюльку влить 3 ст. л. молока, добавить мороженое, тщательно взбить до образования пышной пены. Остальное молоко и процеженный кофе влить в чашу миксера, добавить сахар, взбивать 15 с. Содержимое миксера перелить в бокал. Добавить взбитое молоко с мороженым, посыпать напиток порошком какао.

Узвар

40 г груш, 20 г вишен, 20 г яблок, 40 г слив, 20 г изюма, 80 г меда, 1 л воды

Хорошо промытые фрукты залить кипяченой водой, накрыть крышкой и варить до готовности. Добавить мед, довести до

кипения, охладить.

Лето

Салаты и закуски

Салат из мелиссы с фруктами

50 г мелиссы, 200 г апельсинов, 200 г яблок, 200 г груш, 200 г череш кового сельдерея, сок ½ лимона

Зелень и фрукты хорошо промыть, обсушить. Мелиссу и сельдерей мелко нарезать, яблоки и груши нашинковать соломкой. Апельсины очистить, разделить на дольки, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить лимонным соком и аккуратно перемешать.

Салат из огурцов с базиликом и рукколой

500 г свежих огурцов, 200 г рукколы, несколько веточек базилика, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. очищенных грецких орехов, 2 ст. л. светлого изюма без косточек, 150 мл натурального йогурта, 2 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, соль и перец по вкусу.

Изюм перебрать, промыть, залить кипятком, затем отжать. Орехи измельчить. Чеснок пропустить через пресс или мелко нарезать, обжарить до прозрачности в 1 ст. л. оливкового масла. Огурцы очистить, нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить рукколу и нарезанный базилик. Для заправки йогурт взбить с лимонным соком и оставшимся оливковым маслом. Салат полить заправкой, добавить соль, перец, аккуратно перемешать.

Сырные шарики с зеленью

200 г плавленого сыра, 90 г брынзы, 1 зубчик чеснока, 4 ч. л. зелени пет рушки, 4 ч. л. рубленой свежей мяты, 6 ч. л. кунжута, листья салата

Смешать в однородную массу плавленый сыр и брынзу. Добавить пропущенный через пресс чеснок и по 1 ч. л. мелко нарезанной зелени петрушки и мяты. Из массы сформовать 20 шариков, поместить в холодильник на 1 ч. Семена кунжута обжарить, помешивая, на сухой сковороде до золотисто-коричневого цвета. Смешать оставшуюся мяту и петрушку. Обвалять половину шариков в зелени, а остальные – в кунжутных семенах. Подавать, выложив на листья салата.

Салат с брынзой и огурцами

1 большой огурец, 250 г брынзы, 200 г маслин, 1 пучок укропа, соль по вкусу.

Для заправки: 4 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. лимонного сока, сахар, молотый черный перец по вкусу.

Укроп мелко нарубить, огурец и маслины нарезать тонкими кружочками, брынзу – кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки взбить оливковое масло с лимонным соком, перцем и щепоткой сахара. Салат посолить, полить заправкой, перемешать.

Салат из огурцов с редисом

2 крупных огурца, 2 шт. белого редиса, 2 ст. л. молотых кедровых орехов, 2 ст. л. семян кунжута, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, ¼ стакана сметаны или йогурта, 1 ст. л. оливкового масла, ¼ ч. л. молотого красного перца, ½ ст. л. тмина, соль по вкусу.

Огурцы очистить от кожуры и семян, натереть на крупной терке. Выложить в сито, установленное над миской, и посыпать солью. Оставить на полчаса, чтобы стек сок, после чего отжать. Белый редис очистить, натереть на крупной терке. Тмин и кунжут обжарить без масла, крупно размолоть. Соединить огурцы, редис, молотые орехи и петрушку, добавить сметану или йогурт, масло, соль, перец, хорошо перемешать. Подавать, посыпав молотым тмином и кунжутом.

Салат из свежих огурцов с мятой

1 огурец, 1 пучок мяты, соль по вкусу.

Для заправки: 6 ст. л. йогурта, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. меда, соль, перец

Огурец нарезать очень тонкими кружочками, положить в дуршлаг, посыпать солью. Дать стечь соку (около 30 мин). Для заправки смешать йогурт, уксус, пропущенный через пресс чеснок, мед, соль и перец. Огурцы обсушить на бумажных полотенцах. Выложить на блюдо, полить заправкой и посыпать рубленой мятой.

Салат из помидоров с мятой и лимоном

700 г помидоров, 10 г свежей мяты, цедра 1 лимона

Для заправки: сок ½ лимона, 100 мл растительного масла, ½ ч. л. сахара, соль, молотый черный перец по вкусу.

Помидоры нарезать небольшими ломтиками, посыпать натертой на терке лимонной цедрой, оставить на 1 ч. Выложить на блюдо. Для заправки взбить лимонный сок, растительное масло, сахар, соль и перец. Помидоры полить заправкой и посыпать рубленой мятой.

Греческий летний салат

100 г свежего шпината, 200–250 г клубники, 100 г сыра фета

Шпинат крупно нарубить. Клубнику промыть, нарезать ломтиками. Сыр фета нарезать мелкими кубиками. Перемешать все ингредиенты и сразу же подать на стол.

Традиционный греческий салат

2 крупных помидора, 1 огурец, 1 луковица, 10 маслин, 125 г сыра фета, 2 отварных яйца, петрушка или кресс-салат, растительное масло, соль и уксус по вкусу.

Репчатый лук нарезать полукольцами, полить уксусом. Помидоры разрезать на 8 частей. Огурец нарезать ломтиками, сыр фета – кубиками, маслины и отварные яйца – кружочками. Подготовленные ингредиенты соединить, посолить, заправить растительным маслом, аккуратно перемешать. Сразу же подать на стол, украсив петрушкой или кресс-салатом.

Салат шопский

150 г болгарского перца, 150 г помидоров, 100 г огурцов, 1 луковица, зелень, 120 г брынзы, 4–5 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. уксуса, соль, перец по вкусу.

Помидоры, перец и огурцы нарезать мелкими ломтиками, лук – полукольцами. Подготовленные ингредиенты соединить. Для заправки масло взбить с уксусом, солью и перцем. Салат полить заправкой, посыпать тертой брынзой и рубленой зеленью.

Салат из овощей и фруктов

100 г белокочанной капусты, 160 г дыни, 60 г слив, 1 апельсин, 2–3 листа салата, специи по вкусу.

Для заправки: 75 г майонеза, 75 г сметаны

Дыню очистить от семян и кожуры, из слив удалить косточки. Апельсины очистить. Белокочанную капусту нашинковать, дыню и сливы нарезать соломкой, апельсины – тонкими ломтиками. Подготовленные ингредиенты соединить, заправить смесью майонеза и сметаны. Подавать, выложив на листья салата.

Острый салат из кольраби с горошком

1 кольраби, 1 морковь, 100 г стручков зеленого горошка, 50 г маринованной спаржи, 2 стебля сельдерея, 1 яйцо, 4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. столового уксуса, соль, молотый черный перец по вкусу., листья салата и зелень

Морковь и кольраби очистить и с помощью специальной терки нарезать фигурными ломтиками. Стебли сельдерея нашинковать. Стручки зеленого горошка вымыть и обсушить. Подготовленные ингредиенты соединить. Для маринада смешать растительное масло, уксус, молотый перец и соль. Овощи полить маринадом, оставить на 30 мин. Выложить на блюдо поверх листьев салата, украсить кружочками отварного яйца, маринованной спаржей и зеленью.

Салат из цветной капусты с виноградом

100 г цветной капусты, 1 помидор, 1 огурец, 200 г ягод винограда, 2 листа салата

Для заправки: 300 г сметаны, 30–40 мл ликера, 1 ст. л. сахара, корица, соль по вкусу.

Цветную капусту разобрать на соцветия, отварить, остудить. Помидор и огурец нарезать небольшими ломтиками, листья салата нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград. Для заправки сметану растереть с сахаром, добавить ликер, корицу, соль, тщательно перемешать. Салат полить небольшим количеством заправки, аккуратно перемешать.

Фасоль спаржевая с кореньями

500 г спаржевой фасоли, 400 г пастернака, 200 г моркови, 200 г реп чатого лука, 75 мл растительного масла, соль по вкусу.

Пастернак и морковь натереть на мелкой терке. Лук нарезать и вместе с морковью и пастернаком обжарить в растительном масле 3–5 мин, посолить. Спаржевую фасоль отварить, соединить с обжаренными овощами. По желанию салат можно заправить майонезом или сметаной, подавать как теплым, так и холодным.

Салат из спаржевой фасоли

400 г спаржевой фасоли, 4 яйца, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Фасоль перебрать, вымыть, залить кипящей водой с добавлением соли и отварить до готовности. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Яйца отварить вкрутую, нарезать кубиками, соединить с фасолью. Салат посолить, заправить сметаной и подать на стол.

Кабачковый торт

3–4 кабачка, 2 яйца, 1 стакан муки, зелень, растительное масло, соль и перец по вкусу.

Для крема: 100 г майонеза, 3–4 зубчика чеснока

Кабачки очистить, натереть на терке. Добавить яйца, муку, мелко нарубленную зелень, соль и перец, замесить жидкое тесто. Поджарить небольшие блинчики. Для крема майонез перемешать с пропущенным через пресс чесноком. Каждый блинчик смазать кремом, сложить друг на друга как торт. Поставить в холодильник настояться. Перед подачей украсить зеленью.

Закуска из кабачков

2–3 кабачка, 1 головка чеснока, укроп, 4 ст. л. оливкового масла, сок 1 лимона, соль

Молодые кабачки очистить от кожуры, бланшировать в подсоленной кипящей воде около 5 мин. Затем кабачки нарезать кружочками, выложить в салатник, посыпать измельченным чесноком и укропом. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком и солью. Полить кабачки.

Икра из баклажанов

2 баклажана, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени

петрушки, 3 ст. л. майонеза, 3 ст. л. йогурта, соль, перец по вкусу.

Баклажаны целиком положить в кастрюлю с подсоленной кипящей водой и варить до мягкости. Вынуть из воды, остудить. Когда баклажаны остынут настолько, что их можно будет взять в руки, разрезать их вдоль и вынуть всю мякоть. С помощью кухонного комбайна перемешать мякоть баклажанов, чеснок, майонез и йогурт до получения однородной массы. Приправить по вкусу. солью и перцем. Охладить в течение 1 ч. Подавать, украсив зеленью петрушки.

Салат из баклажанов с сыром

2–3 баклажана, 5 помидоров, 2 болгарских перца, 2 зубчика чеснока, 100–150 г сыра, зелень кинзы, петрушки, укропа, растительное масло, соль по вкусу.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками толщиной не более 1–1,5 см, обжарить в растительном масле. Болгарский перец и помидоры нарезать соломкой. Измельчить зелень кинзы, петрушки и укропа. Подготовленные ингредиенты выложить в салатник слоями, посыпая мелко нарубленным чесноком и тертым сыром. Каждый слой посолить по вкусу. Салат подавать охлажденным.

Салат картофельный по-итальянски

3–4 картофелины, 4 помидора, 4 яблока, 1 банан, сметана и соль по вкусу.

Картофель отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать так же, как картофель. Банан очистить. Помидоры и банан нарезать кружочками. Все ингредиенты соединить, посолить, заправить сметаной и поставить на 2–3 ч в холодильник.

Салат овощной с репой

2 моркови, 2 репы, 60 г корня сельдерея, 120 г маринованной белокочанной капусты, 1 пучок листьев салата, 1 помидор, 1 огурец, зелень петрушки и укропа, 250 г сметаны или майонеза, 2 ст. л. уксуса, сахар, соль по вкусу.

Морковь, репу и корень сельдерея нарезать очень тонкой соломкой, смешать с маринованной капустой, посолить,

заправить сметаной или майонезом, добавить уксус и сахар. Выложить салат горкой в салатник, украсить ломтиками огурцов и помидоров, листьями салата, посыпать измельченной зеленью петрушки и укропа.

Грибной салат с овощами

50 г консервированных грибов, 4 небольших помидора, 1 огурец, 6 шт. редиса, ½ болгарского перца, 2 луковицы-шалот, 150 г листьев салата, зеленый лук

Для соуса: 250 мл овощного бульона, 4 небольшие луковицы, 1 яичный желток, 4 ст. л. сметаны, 1 ст. л. уксуса, ½ ч. л. крепкой горчицы, 3 веточки петрушки, соль, перец по вкусу.

Грибы при необходимости нарезать. Помидоры, огурец и редис нарезать кружочками, лук-шалот и болгарский перец – полукольцами. Зеленый лук нашинковать. Подготовленные ингредиенты перемешать, выложить на листья салата. Для соуса нашинкованный лук проварить 10 мин в овощном бульоне, остудить, измельчить в блендере. Уксус смешать с горчицей и желтком, добавить сметану, соль, перец, соединить с луковой массой. Перед подачей смешать соус с рубленой петрушкой и заправить салат.

Салат из шампиньонов и спаржи

300 г свежих шампиньонов, 300 г спаржи, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль, перец, зелень

Молодую спаржу отварить в подсоленной воде, нарезать небольшими кусочками по 2–3 см. Грибы промыть, нарезать ломтиками, тушить в собственном соку с солью, перцем и лимонным соком. Подготовленные продукты смешать, добавить лимонный сок, уксус, соль, перец, заправить растительным маслом. Готовый салат выложить в салатник и украсить мелко нарезанной зеленью.

Салат из брокколи с беконом

500 г брокколи, 2 помидора, 1 болгарский перец, 100 г бекона, 1 пучок зеленого лука

Для заправки: 2 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. бальзамического уксуса, 1 ч. л. горчицы, сахар, соль, перец по вкусу.

Брокколи разделить на соцветия, отварить в подсоленной воде. Помидоры нарезать кубиками, болгарский перец – соломкой. Подготовленные продукты соединить, добавить рубленый зеленый лук. Мелко нарезанный бекон обжарить в сковороде, выложить на бумажное полотенце, чтобы стек жир. Для заправки оливковое масло взбить с бальзамическим уксусом, горчицей, солью, сахаром и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать. Подавать, посыпав обжаренными ломтиками бекона.

Салат из ветчины, дыни и риса

200 г ветчины, 500 г дыни, 200 г риса, 1 головка репчатого лука, 1 болгарский перец, 1 веточка сельдерея, 1 пучок листьев салата, 500 мл мясного бульона

Для соуса: 4 ст. л. растительного масла, 2–3 ст. л. лимонного сока, соль, молотый черный перец по вкусу.

Вскипятить бульон, всыпать промытый рис, варить до готовности, остудить. Ветчину и болгарский перец нарезать кубиками, лук и сельдерей мелко нарубить. Дыню очистить, ложкой вырезать шарики. Соединить подготовленные ингредиенты, аккуратно перемешать, накрыть крышкой и на 1–2 ч поставить в холодильник. Для заправки смешать растительное масло с лимонным соком, солью и молотым перцем, заправить салат. Подавать, выложив на листья салата.

Салат из грибов с курицей

400 г грибов, 200 г отварного куриного мяса, 1 огурец, 1 луковица, 4 яйца, 100–150 г майонеза

Грибы промыть, отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, очистить, мелко нарубить. Лук очистить, нашинковать. Огурец нарезать соломкой. Отварное куриное мясо измельчить. Соединить подготовленные продукты, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Салат из говядины с грушами

100 г говядины, 1 огурец, 1 груша, 1 красный болгарский перец, 1 ст. л. кедровых орешков, 1 яйцо, зелень петрушки, соль по вкусу.

Для соуса: 20 г зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ч. л. горчицы,

1 ч. л. кунжутного масла, 1 ч. л. соевого соуса

Мясо отварить, охладить, нарезать ломтиками. Огурец нарезать ломтиками. Грушу очистить от кожуры и сердцевины, нарезать ломтиками, ошпарить кипятком, затем охладить. Болгарский перец тонко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки измельченные чеснок и лук соединить с кунжутным маслом, соевым соусом и горчицей. Салат посолить, заправить приготовленным соусом и перемешать. Поставить в холодильник на 30 мин. Оформить салат ломтиками яйца, зеленью и кедровыми орешками.

Салат с куриной печенкой

200–250 г куриной печенки, 100 г грибов, 1 пучок рукколы, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. коньяка, 1 ст. л. уксуса, 1 ч. л. зерен горчицы, молотый черный перец, соль.

Грибы вымыть, очистить, нарезать пластинками. В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла, обжарить грибы, посолить, поперчить. Через 2–3 мин добавить горчицу и уксус, перемешать. В другой сковороде разогреть 1 ст. л. оливкового масла, обжарить печенку, посолить, влить коньяк. Рукколу полить оставшимся оливковым маслом, перемешать. Подготовленные ингредиенты соединить, аккуратно перемешать.

Салат с курицей, помидорами и огурцами

100 г куриного филе, 1 картофелина, 1 помидор, 1 огурец, 1 пучок листьев салата, сухарики из белого хлеба, 100 г майонеза, 50 г твердого сыра

Куриное филе и картофель отварить, нарезать кубиками. Помидор и огурец нарезать небольшими тонкими ломтиками. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, аккуратно перемешать. Подавать, посыпав тертым сыром и сухариками.

Огурцы фаршированные

4 огурца, 300 г отварного мяса, 2 помидора, 2 яйца, 100 г сметаны, пучок листьев салата, зелень петрушки, соль по вкусу.

Свежие огурцы вымыть, разрезать вдоль, аккуратно вырезать мякоть. Огуречную мякоть, листья салата и зелень мелко

нарубить. Добавить мелко нарезанные помидоры, рубленые отварные яйца и нарезанное мелкими кубиками отварное мясо. Заправить сметаной, солью, хорошо перемешать. Приготовленной массой наполнить половинки огурцов, посыпать рубленой зеленью, украсить листьями салата и веточками петрушки.

Первые блюда

Окрошка с фасолью и копченостями

1 л хлебного кваса, 250 г копченой колбасы, 200 г фасоли, 200 г помидоров, 1 средняя луковица, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

Копченую колбасу нарезать тонкой соломкой и обжарить в сухой сковороде. Фасоль залить холодной водой на 2 ч, затем отварить до готовности. Лук нарезать полукольцами, обжарить в растительном масле до прозрачности. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Добавить помидоры к луку и жарить 3–5 мин. Колбасу, фасоль и помидоры с луком соединить, залить холодным квасом, добавить соль и зеленый лук.

Окрошка с языком

1 л хлебного кваса, 100 г говядины, 100 г ветчины, 200 г языка, 250–300 г огурцов, 4–5 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 100 г сметаны, ½ ч. л. горчицы, 4–5 веточек укропа, соль, сахар по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, разрезать пополам. Вынуть желтки, растереть их с солью, сахаром, сметаной, горчицей и развести холодным хлебным квасом. Белки нарезать небольшими кубиками. Говядину отварить до готовности, мелко нарезать. Язык промыть, отварить до готовности, очистить от пленки и нарезать кубиками. Ветчину нарезать кубиками или соломкой. Огурцы очистить от кожицы, нарезать брусочками или полукруглыми ломтиками. Все перечисленные продукты положить в кастрюлю и залить холодным квасом, перемешать. Укроп мелко нарезать и вместе с зеленым луком добавить в окрошку. Поставить в холодильник на 20–30 минут.

Окрошка на кефире

500 мл кефира, 250–300 г картофеля, 200 г огурцов, 100–150 г редиса, 4–5 веточек укропа, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 яйца, 200 г вареной колбасы или ветчины, 2 ст. л. лимонного сока,

соль по вкусу.

Зеленый лук смешать с солью, растереть. Огурцы очистить от кожицы и нарезать соломкой. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Часть картофеля размять в пюре. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать кубиками. Колбасу или ветчину нарезать соломкой. Картофель, яйца, ветчину, огурцы, редис и зеленый лук с солью положить в кастрюлю, залить кефиром, добавить 200–400 мл охлажденной кипяченой воды, лимонный сок, соль, измельченный укроп. Поставить в холодильник на 15–20 минут.

Совет: Огурцы можно сохранить свежими несколько дней, если держать их погруженными в воду на ⅔ хвостиками вниз. Воду следует менять ежедневно.

Окрошка с плавленым сыром

100–150 г плавленого сыра, 1 л сыворотки, 300 г огурцов, 1 маленькая луковица, 2–3 ст. л. сметаны, соль, перец и зелень петрушки по вкусу.

Плавленый сыр нарезать мелкими кубиками, залить сывороткой, посолить, поперчить и варить на слабом огне 3–4 мин, охладить. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Лук мелко нарубить. Лук, огурцы и сметану добавить в окрошку, посолить, перемешать. При подаче добавить мелко нарезанную зелень петрушки.

Окрошка с куриным мясом и перепелиными яйцами

300 г куриного филе, 300 г картофеля, 200 г редиса, 250–300 г свежих огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 8 – 10 перепелиных яиц, 500 мл кефира, 3 ст. л. сметаны, соль, специи по вкусу.

Картофель вымыть, отварить, нарезать кубиками. Перепелиные яйца отварить и очистить. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Куриное филе отварить со специями, остудить и мелко нарезать. Редис промыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Все ингредиенты выложить в кастрюлю, залить кефиром, добавить 200–300 мл охлажденной кипяченой или негазированной минеральной воды, сметану, зеленый лук, соль и перемешать.

Винная окрошка

1 л белого сухого вина, 200 г моркови, 200 г квашеной капусты, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке. Квашеную капусту нарезать мелкими кусочками, залить на 5 – 10 мин теплой водой, затем слить воду и отжать. Лук мелко нарубить. Морковь смешать с капустой и луком, залить лимонным соком, добавить сахар и соль, тщательно перемешать. Овощную смесь залить вином, добавить 200–350 мл воды и тщательно перемешать.

Окрошка на минеральной воде

2,5–3 л слабогазированной минеральной воды, 100 г говядины, 100–150 г вареной колбасы, 250–300 г картофеля, 200 г огурцов, 100 г редиса, 4–6 веточек укропа, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 200 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль, специи по вкусу.

Укроп измельчить, добавить зеленый лук, соль, лимонный сок и тщательно перемешать. Картофель отварить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, натереть на крупной терке. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками или полукруглыми ломтиками. Говядину отварить со специями до готовности, остудить и нарезать соломкой. Вареную колбасу нарезать кубиками или брусочками. Все ингредиенты окрошки положить в кастрюлю. В 1 л минеральной воды размешать сметану, вылить в кастрюлю, посолить, а затем добавлять воду до получения окрошки желаемой густоты.

Окрошка с цветной капустой

500 мл кефира, 500 г цветной капусты, 100 г моркови, 2 яйца, 5–6 веточек петрушки, 2–3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Цветную капусту вымыть, разобрать на соцветия и отварить в подсоленной воде до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать кубиками и отварить в небольшом количестве воды. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать ломтиками. Смешать цветную капусту, морковь и яйца, залить смесью кефира и воды в пропорции 1:1. Добавить соль, сметану и мелко нарезанную

зелень петрушки.

Окрошка с крабовыми палочками

1 л хлебного кваса, 200 г крабовых палочек, 200 г редиса, 200 г огурцов, 6–7 веточек укропа, 2–3 яйца, 3–4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с солью, нарезанным укропом, сметаной и горчицей. Редис и огурцы вымыть, нарезать небольшими ломтиками. Крабовые палочки нарезать кружочками. Все продукты соединить, залить квасом и хорошо размешать.

Окрошка с колбасой

500 мл кефира, 300–500 мл куриного бульона, 200 г вареной колбасы, 150 г копченой колбасы, 250–300 г картофеля, 100 г моркови, 200 г свежих огурцов, 200 г редиса, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Зеленый лук смешать с солью и растереть. Огурцы и редис вымыть, очистить, нарезать кубиками или соломкой. Вареную колбасу нарезать кубиками, копченую – соломкой. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать полукруглыми ломтиками и отварить в небольшом количестве воды до готовности. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Все продукты соединить, залить кефиром, добавить куриный бульон, лимонный сок и тщательно перемешать.

Окрошка с зеленой спаржевой фасолью

500 мл кефира, 200 г спаржевой фасоли, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 веточки свежего чабра, 2 яйца, 2–3 ст. л. сметаны или майонеза, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Молодые зеленые стручки фасоли вымыть, нарезать кусочками длиной 1,5–2 см и отварить в подсоленной воде до готовности. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды. Лук очистить и нашинковать. Чабер вымыть, обсушить и мелко нарезать. Лук и

зелень чабра обжарить в растительном масле. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать. Смешать отварную фасоль, морковь, спассерованный лук с зеленью и яйца, залить кефиром, разбавленным водой в пропорции 1:1. Добавить соль, сметану или майонез, хорошо перемешать.

Окрошка зеленая

1,5 л хлебного кваса, 300 г картофеля, 300 г огурцов, 150–200 г кислых яблок, 100 г соленых или маринованных грибов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5–6 веточек укропа, 4 веточки петрушки, 10 листьев щавеля, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, соль и специи по вкусу.

Щавель тщательно промыть, залить горячей водой на 2–3 мин, отжать и мелко нарезать. Зеленый лук, укроп и петрушку промыть, мелко нарезать, добавить соль и перетереть. Картофель отварить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожицы, натереть на терке. Грибы нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и нарезать кубиками. Горчицу растереть с солью, сметаной и небольшим количеством кваса до получения однородной массы. Все ингредиенты соединить, залить квасом, добавить горчично-сметанный соус и перемешать.

Окрошка с орехами

500–700 мл минеральной воды, 200 г картофеля, 200 г огурцов, 100 г редиса, 4 ст. л. измельченных грецких орехов, 2 ст. л. измельченного зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 300 г сметаны, соль и специи по вкусу.

Сметану взбить, добавить чеснок, соль и специи, охладить. Огурцы и редис вымыть, очистить, нарезать кубиками. Картофель отварить в мундире, нарезать кубиками. Все подготовленные ингредиенты положить в кастрюлю, залить минеральной водой, тщательно перемешать. Добавить зеленый лук и орехи.

Окрошка с пивом

200 г вареной колбасы, 100–150 г ветчины, 200–300 г картофеля, 200 г огурцов, 150 г редиса, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 1 л светлого пива, 2–3 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Картофель отварить, нарезать кубиками. Огурцы и редис вымыть, очистить, нарезать брусочками. Колбасу и ветчину нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать дольками. Все продукты сложить в кастрюлю, залить пивом, добавить майонез, зеленый лук и посолить по вкусу.

Окрошка с ревенем

1,2–1,5 л хлебного кваса, 400 г стеблей ревеня, 100 г моркови, 100 г редиса, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 3–4 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Стебли ревеня вымыть, нарезать кубиками, залить небольшим количеством воды и варить 2–3 мин. Морковь вымыть, очистить, нарезать кружочками и варить до готовности. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кубиками. Редис очистить, нарезать соломкой. Все продукты положить в кастрюлю, залить квасом, посолить, добавить сметану, зеленый лук и перемешать.

Окрошка мясная с копченостями

1,5 л хлебного кваса, 200 г говядины, 150 г копченой колбасы, 200 г нежирной свинины, 150 г куриного мяса, 200 г огурцов, 100 г редиса, 100 г моркови, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 3 яйца, 150 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Говядину, курицу и свинину промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Мясо остудить и нарезать небольшими кусочками. Колбасу нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, сахаром и сметаной. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать брусочками. Редис натереть на крупной терке. Морковь очистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды. Все ингредиенты выложить в кастрюлю, добавить зеленый лук, измельченный укроп, посолить, залить квасом и перемешать.

Окрошка с мясом птицы и телятиной

100 г телятины, 200 г мяса птицы, 150–200 г огурцов, 3 ст. л.

нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, соль, перец по вкусу.

Телятину и мясо птицы промыть, залить 2 л воды, отварить до готовности, охладить и нарезать мелкими кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, солью и перцем. Зеленый лук, мясо, огурцы, белки и желтки положить в кастрюлю, залить охлажденным и процеженным мясным бульоном, добавить сметану и тщательно перемешать. Перед подачей поставить на 15–20 мин в холодильник.

Мясная окрошка с квашеной капустой

1,5 л простокваши или сыворотки, 150 г телятины, 300 г картофеля, 150 г квашеной капусты, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Мясо промыть, опустить в кипящую воду и варить до готовности, вынуть, охладить и мелко нарезать. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Капусту промыть в холодной воде и измельчить. Зелень мелко нарезать. Яйца отварить вкрутую. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, сахаром, солью и сметаной, залить простоквашей, тщательно перемешать. Все ингредиенты соединить, залить приготовленной смесью и перемешать. Добавить мелко нарезанный зеленый лук. Перед подачей поставить окрошку на 20–30 мин в холодильник.

Окрошка мясная сборная

1,5 л хлебного кваса, 200 г говядины, 150 г ветчины, 200 г нежирной свинины, 300 г огурцов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 яйца, 100 г сметаны, 1 ч. л. горчицы, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Говядину и свинину промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Мясо остудить и нарезать небольшими кусочками. Ветчину нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить. Белки отделить от желтков, нарезать кубиками. Желтки растереть с горчицей, сахаром и сметаной. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать брусочками. Все ингредиенты положить в кастрюлю,

добавить зеленый лук, соль, залить квасом и перемешать.

Грибная окрошка с хреном

1,5 л хлебного кваса, 200 г соленых или маринованных грибов, 400 г картофеля, 200 г огурцов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. тертого хрена, 4–5 веточек укропа, 100 г сметаны, соль по вкусу.

Соленые или маринованные грибы перебрать, промыть и мелко нарубить. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать маленькими кубиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками или кубиками. Все подготовленные ингредиенты сложить в кастрюлю, добавить хрен и зеленый лук, залить хлебным квасом. Положить в окрошку соль и сметану, посыпать мелко нарубленным укропом.

Окрошка с мясом криля

1,5 л сыворотки, 200 г отварного или консервированного мяса криля, 300 г картофеля, 250 г огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, зелень, 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Зеленый лук растереть с солью. Мясо криля при необходимости измельчить. Картофель отварить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы, нарезать брусочками или натереть на крупной терке. Мясо криля, яйца, огурцы, зеленый лук с солью и картофель сложить в кастрюлю, залить сывороткой, добавить сметану, майонез, зелень и тщательно перемешать.

Окрошка с морской рыбой

1,5 л кваса, 400 г морского окуня, зубатки или трески, 200 г редиса, 200 г свежих огурцов, 100 г соленых огурцов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5–6 веточек петрушки, 5–6 веточек укропа, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Рыбу вымыть, очистить, отварить, отделить мясо от костей и нарезать мелкими кусочками. Зеленый лук растереть с солью. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кубиками. Редис очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Свежие и

соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Зелень вымыть и измельчить. Все продукты положить в кастрюлю, залить квасом, добавить сметану, соль, зелень и тщательно перемешать.

Окрошка сборная

1,2–1,5 л хлебного кваса, 200 г говядины, 200 г нежирной свинины, 100 г ветчины, 150 г маринованных грибов, 200 г свежих огурцов, 100 г соленых или маринованных огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2–3 яйца, 100 г сметаны, соль и зелень по вкусу.

Говядину и свинину промыть, положить в кипящую воду и варить до готовности. Ветчину нарезать соломкой, маринованные грибы нарубить. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Все продукты сложить в кастрюлю, залить квасом, добавить соль, сметану и тщательно перемешать. Сверху посыпать зеленым луком и измельченной зеленью.

Окрошка горчичная

1,5 л хлебного кваса, 300 г картофеля, 100 г отварной моркови, 300 г редиса, 200 г огурцов, 2 яйца, 100 г сметаны, 2 ст. л. горчицы, 2 ч. л. тертого хрена, ½ ч. л. тмина, соль, сахар и зелень по вкусу.

Морковь и редис нарезать кружочками или полукруглыми ломтиками. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Тмин растолочь с небольшим количеством соли и сахара. Яйца, картофель, морковь, огурцы, редис, тмин и тертый хрен сложить в кастрюлю, залить квасом, добавить сметану, горчицу и тщательно перемешать. Посолить, посыпать зеленью. Перед тем как подавать на стол, поставить на 15–20 мин в холодильник.

Окрошка на кефире с яблоками

1 л кефира, 300 г редиса, 200 г огурцов, 250–300 г кислых яблок, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Редис очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Продукты сложить в кастрюлю, залить кефиром, добавить 250–500 мл охлажденной кипяченой воды, посолить, положить зеленый лук, сметану и тщательно перемешать.

Щавелевая окрошка на кефире

1 л кефира, 300 г ветчины, 300 г картофеля, 100 г огурцов, 200 г редиса, 200 г листьев щавеля, 5–6 веточек укропа, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 яйца, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, соль по вкусу.

Щавель промыть, нарезать полосками, положить в кипящую воду (около 2,5 л), варить 5 мин, остудить. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Редис вымыть, нарезать полукруглыми ломтиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Ветчину нашинковать соломкой. Зелень вымыть, измельчить. Все ингредиенты окрошки положить в кастрюлю, залить кефиром, добавить щавель вместе с отваром, сметану, майонез, соль, зелень и тщательно перемешать.

Окрошка по-вятски

1,2–1,5 л хлебного кваса, 200 г вареной колбасы, 300 г картофеля, 200 г редьки дайкон, 200 г огурцов, 4–5 веточек укропа, 4–5 веточек петрушки, 2–3 веточки сельдерея, 3 яйца, 1 ч. л. тертого хрена, соль по вкусу.

Редьку дайкон очистить, натереть на крупной терке. Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками. Зелень вымыть и нарезать. Подготовленные продукты соединить и оставить на 30–40 мин. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Вареную колбасу нарезать брусочками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Яйца, колбасу, огурцы и тертый хрен добавить к подготовленным ранее продуктам, залить квасом, посолить и тщательно перемешать.

Окрошка на фруктовом отваре

2 ст. л. сметаны, 200 г вареной колбасы, 200 г картофеля,

200 г огурцов, 200 г кислых яблок, 2 яйца, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль и зелень по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, залить 2–2,5 л кипятка, варить 2–3 мин и остудить. Колбасу нарезать брусочками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Картофель отварить в мундире, очистить и нарезать брусочками. Колбасу, яйца, огурцы и картофель сложить в кастрюлю, залить отваром из яблок, добавить сметану, соль, лимонный сок, зелень и перемешать.

Окрошка рыбная

1,5 л хлебного кваса, 200 г филе морского окуня, 200 г филе палтуса или трески, 100 г копченой мойвы, 200 г картофеля, 350 г огурцов, 1 маленькая луковица, 2 яйца, 3 ст. л. сметаны, соль и зелень по вкусу.

Рыбное филе промыть, опустить в горячую воду и варить до готовности, остудить, нарезать небольшими кусочками. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Лук мелко нашинковать. Огурцы очистить от кожицы и нарезать тонкими ломтиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Зелень вымыть и измельчить. Мойву очистить, отделить мясо от хребта и мелко нарезать. Все продукты положить в кастрюлю, залить квасом, добавить соль, сметану, зелень и перемешать.

Окрошка с курицей

300 г куриного филе, 100 г куриных сердечек, 200 г куриных бедрышек, 200 г картофеля, 100 г моркови, 200 г огурцов, 5–6 веточек укропа, 3–4 веточки петрушки, 3 яйца, 100 г сметаны, 3 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Куриное филе, сердечки и бедрышки вымыть. Филе и бедрышки опустить в кипящую воду и варить до готовности. Сердечки отварить отдельно. Мясо и сердечки охладить и мелко нарезать. Бульон, в котором варилось филе и бедрышки, процедить. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать дольками. Картофель отварить и нарезать кубиками. Морковь очистить, нарезать кружочками и отварить в небольшом количестве воды до мягкости. Зелень вымыть и измельчить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Мясо, сердечки,

картофель, морковь, огурцы и яйца сложить в кастрюлю, залить охлажденным бульоном, добавить зелень, лимонный сок, горчицу, сметану и соль, тщательно перемешать. Готовую окрошку поставить на 20–30 мин в холодильник.

Холодник с рыбой

1 кг щуки, судака или окуня, 200 г огурцов, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 4–5 веточек петрушки, 3 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. л. лимонного сока, соль и специи по вкусу.

Рыбу вымыть, очистить, выпотрошить, удалить жабры. Голову, хвост и плавники залить 3 л воды и варить на медленном огне 30–40 мин. Бульон процедить. Филе рыбы отделить от костей, нарезать порционными кусками, положить в горячий бульон, варить до готовности, охладить. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой. Лук мелко нашинковать. Зелень вымыть, измельчить. Морковь очистить, нарезать кружочками, залить 100 мл бульона и варить до готовности. В охлажденный бульон с рыбой положить яйца, морковь, огурцы и лук, заправить сметаной, солью и специями, влить лимонный сок и тщательно перемешать.

Холодник с хреном и раками

1 л хлебного кваса, 150 г очищенных отварных раковых шеек, 400 г огурцов, 2–3 яйца, 200 г сметаны, 100 мл огуречного рассола, 1 ч. л. тертого хрена, соль, специи, зелень по вкусу.

Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Раковые шейки нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Зелень измельчить и перетереть с солью. Все ингредиенты сложить в кастрюлю, добавить тертый хрен, посолить, положить специи, залить квасом и огуречным рассолом (по желанию), тщательно перемешать со сметаной. Подавать охлажденным.

Холодник из щавеля

400 г отварного картофеля, 200 г огурцов, 100–150 г редиса, 400 г листьев щавеля, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5–7 веточек укропа, 2 яйца, 4 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Перебранный и промытый щавель мелко нарезать, положить в кипящую воду (2 л), варить 3–5 мин и охладить. Укроп вымыть и измельчить. Огурцы нарезать соломкой. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать дольками. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Все ингредиенты холодника сложить в кастрюлю, добавить нарезанный кубиками картофель и зеленый лук, заправить сметаной, солью и залить щавелевым отваром. Тщательно перемешать. По желанию можно добавить 1 ч. л. горчицы, щепотку черного перца или ½ ч. л. молотого кориандра.

Польский холодник

700–800 г свеклы, 200–300 г огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3–4 веточки петрушки, 3–4 веточки базилика, 3–4 веточки эстрагона, 3–4 веточки укропа, 3 яйца, 150–200 г сметаны, 100 мл кваса, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. уксуса, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, очистить, натереть на терке. Половину тертой свек-лы залить холодной водой и варить на среднем огне в течение 30 мин. Когда свекла отдаст сок отвару и сильно посветлеет, снять кастрюлю с огня, отвар процедить, свеклу удалить. В отвар добавить соль, квас, лимонный сок и уксус, тщательно перемешать и поставить на 30 мин в холодильник. Другую часть свеклы выложить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, немного посолить, тушить до готовности (около 15–20 мин). Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Зелень вымыть и мелко нашинковать. Укроп соединить с солью и растереть. Тертую тушеную свеклу смешать с яйцами, огурцами, зеленью, добавить сметану и залить холодным свекольным отваром.

Холодник со щавелем и рыбой

300 г филе морской рыбы, 400 г листьев щавеля, 200 г огурцов, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 яйца, 2 ч. л. тертого хрена, 2 ст. л. сметаны, соль, сахар и специи по вкусу.

Рыбу промыть, залить 3 л холодной воды, отварить до готовности, нарезать небольшими кусками. Щавель перебрать, нарезать полосками, залить 300 мл воды, варить 5 мин и охладить. Огурцы вымыть, очистить от кожицы, нарезать

брусочками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Щавель вынуть из отвара, отжать. Щавель, яйца, огурцы, рыбу, хрен, зеленый лук, соль, сахар и специи перемешать, добавить сметану и залить охлажденным рыбным бульоном.

Холодник с крупой

500 мл кефира, 400 г помидоров, 100 г риса, 5–6 веточек укропа, 100 г сметаны, соль, специи, зелень по вкусу.

Рис промыть, залить 2 л холодной подсоленной воды и варить до готовности. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и протереть через сито. Пюре из помидоров добавить в рисовый отвар, посолить, довести до кипения и снять с огня. Охладить, добавить измельченную зелень, сметану, влить кефир. Все тщательно перемешать и поставить на 20–30 мин в холодильник.

Грибной холодник с мясом

400 мл хлебного кваса, 300 г говядины или телятины, 300 г шампиньонов, 100 г свежих огурцов, 150–200 г соленых огурцов, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1–2 яйца, 100 г сметаны, 1–2 ст. л. лимонного сока, соль, специи по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, залить 1,5 л воды и варить до готовности. Бульон процедить, грибы мелко нарезать. Мясо промыть, опустить в кипящую воду и варить до готовности, охладить и нарезать брусочками. Свежие и соленые огурцы нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Грибы, мясо, огурцы, яйца и зеленый лук смешать со сметаной и лимонным соком, залить квасом, посолить и разбавить грибным бульоном до желаемой густоты. Все тщательно перемешать и поставить на 30 мин в холодильник.

Холодный огуречный суп

500–700 г огурцов, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек петрушки, 100 г сметаны, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. карри, ½ ч. л. молотого красного перца, соль и специи по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и крупных семян. Одну

половину огурцов нарезать кубиками, другую – натереть на средней или мелкой терке. Чеснок измельчить, зелень вымыть и мелко нарезать. Огурцы, чеснок и зелень соединить, посолить, смешать со сметаной, лимонным соком, залить 1,5 л охлажденной кипяченой или минеральной негазированной воды и поставить на 20–30 мин в холодильник. Оливковое масло разогреть в небольшой посуде, добавить красный перец и карри, быстро перемешать и снять с огня. Подавать суп холодным, добавив в каждую порцию по ½ ст. л. соуса.

Холодный суп «Таратор»

300 мл кефира, 300 мл газированной минеральной воды, 200 г огурцов, 2 ст. л. кедровых орехов, 1 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 5–6 веточек укропа, 1 ст. л. оливкового масла, соль, специи по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и натереть на крупной терке, немного отжать. Чеснок измельчить, добавить соль, специи, оливковое масло и растереть. Кефир взбить с минеральной водой, добавить огурцы и чесночную заправку. Суп поставить в холодильник на 1 ч. Орехи обжарить в сухой сковороде. Зелень вымыть и мелко нарезать. Готовый суп подавать, посыпав орехами и зеленью.

Холодный суп с кабачками

1 л кефира, 1 л газированной минеральной воды, 200 г молодых кабачков, 200 г цветной капусты, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. тертого хрена, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3 яйца, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Цветную капусту промыть, разделить на очень мелкие соцветия и отварить в небольшом количестве подсоленной воды. Кабачки очистить, нарезать маленькими кубиками и обвалять в смеси муки с солью. Обжарить кабачки в растительном масле, затем добавить отварную цветную капусту и жарить еще 2–3 мин, помешивая. Яйца взбить, добавив немного соли, и залить овощи на сковороде. Жарить омлет до готовности. Кефир взбить с газированной водой, добавить лимонный сок, хрен, измельченный чеснок и зеленый лук. Омлет нарезать небольшими квадратиками и залить кефирной смесью. Украсить готовое блюдо тонкими кружочками лимона или нарезанным

соломкой редисом.

Совет: Избавиться от мелких насекомых, которые часто бывают в цветной капусте, можно, если перед варкой подержать ее 5 – 10 мин в сильно подсоленной воде: насекомые всплывут и их можно будет слить с водой.

Холодный суп из свежих овощей

200 г отварного куриного филе или нежирной ветчины, 300–350 г помидоров, 200 г огурцов, 100–150 г болгарского перца, 1 зубчик чеснока, 3–4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 100 мл томатного сока, 2 ст. л. яблочного уксуса или лимонного сока, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать дольками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать кубиками. Перец вымыть, очистить от семян и нарезать квадратиками. Чеснок измельчить. Отварное куриное филе или ветчину мелко нарезать. Все продукты сложить в кастрюлю, добавить зеленый лук, уксус, томатный сок, соль, залить 2 л охлажденной кипяченой воды. Подавать суп можно с обжаренными сухариками.

Холодный суп с огурцами, оливками и орехами

200 мл натурального йогурта, 500 мл слабогазированной минеральной воды, 500 г огурцов, 100 г маринованных оливок, ½ стакана измельченных грецких орехов, 1 зубчик чеснока, зелень, 1 ст. л. лимонного или грейпфрутового сока, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Оливки нарезать кружочками. Чеснок и зелень измельчить. Все продукты соединить, посолить. Йогурт смешать с минеральной водой, добавить лимонный или грейпфрутовый сок и залить продукты. Все тщательно перемешать и поставить в холодильник. При подаче посыпать суп грецкими орехами, также в тарелку с супом можно положить половинку отварного яйца.

Холодный суп из сушеных грибов

4 ст. л. сушеных грибов, 100 г корня петрушки или сельдерея, 100 г моркови, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 2 ст. л. майонеза, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Грибы промыть, залить холодной водой и оставить на 1 ч. Затем залить грибы горячей водой (2 л), довести до кипения, варить 15–20 мин. Добавить очищенные и нарезанные кружочками коренья, мелко нарезанный лук. Варить до готовности грибов и овощей. Перед выключением ввести в суп сметану, майонез, зеленый лук, соль, варить еще 2–3 мин и снять с огня. Подавать суп охлажденным с ржаным хлебом, можно положить в каждую порцию половинку отварного яйца.

Холодный суп с копченой рыбой

300 г филе копченой рыбы, 300 г кисло-сладких яблок, 400 г огурцов, 1 маленькая луковица, 1 зубчик чеснока, 4–5 веточек укропа, 100 г сметаны, 2–3 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Огурцы вымыть и очистить от кожицы. Одну половину огурцов нарезать кубиками, другую – натереть на мелкой терке или измельчить в блендере. У яблок удалить кожуру и сердцевину, одну половину нарезать кубиками, другую – измельчить до пюреобразного состояния. Лук нарезать полукольцами, чеснок измельчить и немного обжарить в растительном масле. Зелень очень мелко нарезать. Пюре из яблок, огурцов, чеснок, лук, зелень и сметану смешать, залить 600–800 мл охлажденной кипяченой или минеральной воды, поставить в холодильник. Филе копченой рыбы нарезать небольшими кусочками, соединить с нарезанными кубиками яблоками и огурцами, сбрызнуть лимонным соком, залить жидким пюреобразным супом, посолить. Украсить блюдо можно кружочками оливок или ломтиками лимона.

Холодный суп из овощей с йогуртом

200 мл натурального йогурта, 500 мл слабогазированной минеральной воды, 200 г помидоров, 300 г малосольных огурцов, 100 г болгарского перца, 200 г кислых яблок, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ч. л. горчицы, соль по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Болгарский перец очистить от семян и перегородок, нарезать мелкими квадратиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Подготовленные продукты перемешать, посолить. Минеральную воду смешать с

йогуртом, добавить зеленый лук, горчицу и залить продукты. Украсить готовый суп можно тонкими ломтиками киви, лимона или ягодами красной смородины.

Холодный грибной суп с мясными продуктами

300 г шампиньонов, 300 г куриного филе, 200 г нежирной ветчины, 200 г сосисок, 200 г свежих огурцов, 100 г маринованных огурцов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 яйцо, 150 г сметаны, соль, зелень по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, залить 3 л холодной воды и варить до готовности. Затем вынуть и нарезать ломтиками. Куриное мясо промыть, положить в кипящую воду, отварить, остудить, нарезать небольшими кусочками. Ветчину нарезать соломкой, сосиски отварить, нарезать кружочками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Яйцо отварить вкрутую, очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Мясо, ветчину, сосиски, грибы, огурцы, яйцо положить в кастрюлю. Грибной бульон соединить со сметаной, посолить, добавить зеленый лук, перемешать и залить ингредиенты супа. Поставить в холодильник на 30–40 минут.

Борщ литовский холодный

200 мл кефира, 300 г картофеля, 100 г свеклы, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 3–4 веточки укропа, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Кефир вылить в кастрюлю и развести водой (600–700 мл), добавить соль и сметану. Свеклу и картофель вымыть. Свеклу в кожуре отварить до готовности, очистить, нарезать соломкой. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить и нарезать кубиками. Свеклу, яйца и картофель добавить в кастрюлю с кефиром, всыпать зеленый лук и мелко нарезанный укроп, хорошо перемешать.

Борщ холодный со щавелем и огурцами

500–700 мл простокваши, 200 г свеклы, 300 г редиса, 300 г свежих огурцов, 150 г щавеля, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 2–3 яйца, 3 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Щавель перебрать, промыть, нарезать полосками шириной 5

мм, положить в кипяток, варить 2–3 мин и охладить. Свеклу отварить в кожуре, очистить и нарезать соломкой. В кастрюлю положить подготовленные щавель и свеклу. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками, положить к свекле и щавелю. Овощи залить простоквашей. Редис вымыть, очистить, нарезать полукруглыми ломтиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить и нарезать полукруглыми ломтиками. Редис, яйца, измельченные зеленый лук, укроп, а также сметану и соль добавить в борщ, перемешать. К борщу отдельно подать отварной картофель со сливочным маслом или сметаной и зеленью.

Холодный борщ с лимонным соком

500 мл кефира, 400 г свеклы, 300 г свежих огурцов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5–6 веточек укропа, 4 яйца, 3 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, соль, сахар по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить в кожуре до готовности, очистить, натереть на крупной терке. Для маринада лимонный сок соединить с ½ ч. л. соли и 1 ч. л. сахара, залить свеклу. Укроп мелко нарезать, добавить немного соли и перетереть. Огурцы очистить от ко-жицы, нарезать мелкой соломкой или натереть на крупной терке. Яйца отварить вкрутую, очистить и нарезать кубиками. Огурцы, яйца и маринованную свеклу смешать, залить кефиром, добавить 200–300 мл охлажденной кипяченой воды. Посолить, добавить сметану, майонез, укроп с солью, зеленый лук и перемешать. К борщу подать горячий отварной картофель.

Холодный норвежский борщ с сельдью

500 мл кефира, 500 мл нежирного куриного бульона, 250–300 г филе соленой сельди, 250–300 г картофеля, 400 г свеклы, 5–6 веточек укропа, зеленый лук, 2 яйца, 2 ст. л. сметаны или майонеза, соль по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить в кожуре до готовности, очистить и натереть на крупной терке. Сельдь промыть от масла и нарезать мелкими кубиками. Кефир тщательно смешать с бульоном. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, очистить, нарезать кубиками. Картофель, свеклу, яйца и сельдь положить в кастрюлю, залить смесью кефира и бульона, добавить измельченный укроп, сметану или майонез, соль и перемешать. Поставить на 30–40 мин в

холодильник. Подавать, посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Свекольник с маринованными фруктами

1 л хлебного кваса, 50 г маринованных грибов, 200 г картофеля, 200 г свеклы, 150 г соленых огурцов, 100 г свежих кислых яблок, 150 г моченых яблок, 100–150 г маринованных слив, вишен или винограда, 2 ст. л. нарезанного зеленого лука, 1 ч. л. горчицы, соль и зелень по вкусу.

Свеклу вымыть, отварить до готовности, очистить и нарезать соломкой. Картофель очистить, нарезать кубиками, отварить до готовности. Яблоки – свежие и моченые – очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Грибы и соленые огурцы нарезать небольшими кусочками. С маринованных фруктов слить жидкость, при необходимости нарезать. Все перечисленные продукты положить в кастрюлю, залить квасом, добавить 250–300 мл охлажденной кипяченой воды или минеральной негазированной воды, посолить, добавить горчицу и зеленый лук.

Борщ холодный с кальмарами или мясом криля

200 г отварного филе кальмаров или мяса криля, 400 г свеклы, 100 г моркови, 200 г огурцов, 4 ст. л. нарезанного зеленого лука, зелень, 2–3 яйца, 100 г сметаны, 2 ст. л. уксуса, соль, сахар, специи по вкусу.

Филе кальмаров нарезать соломкой (мясо криля размять вилкой). Свеклу очистить, нарезать соломкой, положить в небольшую посуду, залить водой с добавлением уксуса и тушить под крышкой до готовности. Морковь нарезать соломкой и тушить в подсоленной воде до мягкости. Морковь и свеклу выложить в кастрюлю, залить кипяченой водой (1,5 л), добавить соль, сахар, специи, довести до кипения и охладить. Огурцы очистить от кожицы и нарезать брусочками. Яйца отварить вкрутую, охладить, нарезать кубиками. В остывший отвар добавить кальмаров или мясо криля, огурцы, яйца, зеленый лук, сметану и размешать. Готовый борщ посыпать зеленью укропа или петрушки.

Свекольник горчичный

1 л кефира, 1,5–2 л минеральной воды, 100 г куриного филе, 100 г ветчины, 300 г свеклы, 300 г картофеля, 200 г огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 3 яйца, 4 ст. л. сметаны, 2 ч. л. горчицы, 1 ч. л. тертого хрена, 1 ч. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Куриное филе промыть, положить в кипящую подсоленную воду и варить до готовности. Нарезать мелкими кусочками. Ветчину нарезать соломкой. Укроп измельчить, смешать с солью и истолочь. Картофель и свеклу отварить в кожуре, очистить. Картофель нарезать кубиками. Свеклу нашинковать соломкой, сбрызнуть лимонным соком и залить кефиром. Огурцы очистить от кожицы, нарезать ломтиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, нарезать кубиками. Курицу, ветчину, яйца, укроп, картофель и огурцы сложить в кастрюлю, добавить свеклу с кефиром. Сметану смешать с горчицей и тертым хреном, развести минеральной водой и влить в кастрюлю. Все тщательно перемешать, посолить, добавить зеленый лук. Перед подачей поставить на 20–30 мин в холодильник.

Свекольник классический

1,5 л кефира, 1,5 л минеральной воды, 200–250 г нежирной ветчины, 300 г свеклы, 400 г картофеля, 300 г свежих огурцов, зелень, 3 яйца, соль по вкусу.

Картофель и свеклу отварить в кожуре, очистить, нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками. Огурцы очистить от кожуры, натереть на крупной терке. Ветчину нарезать соломкой. Все ингредиенты смешать, залить кефиром и дать постоять 20–30 мин. Добавить минеральную воду, посолить и тщательно перемешать. При подаче добавить мелко нарезанную зелень.

Свекольник вегетарианский

500 мл кефира, 1,5 л минеральной воды, 300 г свеклы, 100–150 г моркови, 300 г картофеля, 200 г огурцов, 1 маленькая луковица, 3–4 веточки укропа, 2 яйца, 100 г сметаны, 3 ст. л. лимонного сока, соль по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать кубиками, залить лимонным соком и 200 мл воды и тушить до готовности. Свеклу с отваром выложить в кастрюлю и залить кефиром. Картофель отварить и нарезать кубиками. Яйца отварить вкрутую, остудить, нарезать

кубиками. Лук очистить и мелко нашинковать. Морковь очистить, нарезать кружочками и тушить в небольшом количестве воды до готовности. Огурцы очистить от кожицы, нарезать кубиками. Картофель, морковь, огурцы, яйца, лук добавить к свекле. Минеральную воду смешать со сметаной, посолить, добавить к продуктам. Посыпать свекольник мелко нарезанным укропом.

Свекольник «Панский»

400 г куриного мяса, 300 г телятины, 200 г нежирной ветчины, 300 г картофеля, 300 г свеклы, 200 г свежих огурцов, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 5 ст. л. сметаны, 1 ст. л. уксуса, соль и специи по вкусу.

Телятину промыть, положить в подсоленную кипящую воду и варить до готовности. Курятину промыть, залить 3 л холодной воды и варить на среднем огне до готовности. Мясо вынуть, удалить кости, нарезать небольшими кусочками. Бульон процедить. Ветчину нарезать соломкой. Свеклу очистить, нарезать брусочками, выложить в кастрюлю, залить уксусом и 200 мл бульона и варить до мягкости. Картофель отварить в мундире, очистить, нарезать кубиками. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать брусочками или кубиками. Мясо, ветчину, картофель, свеклу с отваром и огурцы сложить в кастрюлю, залить бульоном. Добавить соль, специи, сметану, зеленый лук и тщательно перемешать.

Ботвинья на кислом молоке и сыворотке

100 мл сыворотки, 500 мл кислого молока, 400 г свекольной ботвы с листьями, 200 г свеклы (корнеплод), 4–5 веточек укропа, 6 ст. л. сметаны, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. муки, соль по вкусу.

Растереть в кастрюле муку с растительным маслом, немного подогреть на огне, постепенно вливая подогретую сыворотку и помешивая, чтобы не образовывалось комочков. Кислое молоко смешать со сметаной, добавить сыворотку с мукой и маслом. Свекольную ботву с листьями тщательно промыть, мелко нарезать, залить 500 мл воды и отварить до мягкости. Свеклу (корнеплод) вымыть, очистить, натереть на мелкой терке, отжать свекольный сок и добавить к ботве с листьями. В ботвинью выложить кисломолочную смесь, посолить, добавить нарезанный укроп и тщательно перемешать. Подавать с горячим отварным

картофелем, разложив его по тарелкам и залив теплой ботвиньей.

Холодный томатный гаспачо

1 л томатного сока, 200 г помидоров, 200 г огурцов, 100–150 г болгарского перца, ½ стручка острого перца, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. нарезанного лука-шалота, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. оливкового масла, ½ лимона, ½ ч. л. паприки, ¼ ч. л. молотого черного перца, соль по вкусу.

Репчатый лук нарезать небольшими кубиками. Перец очистить от семян и нарезать квадратиками. Огурцы очистить от кожуры, нарезать брусочками. Половину томатного сока и все ингредиенты, за исключением помидоров, лука-шалота, огурцов и лимона поместить в миксер и смешать. Постепенно влить оставшийся томатный сок, посолить. В готовый суп положить очищенные от кожицы и нарезанные дольками помидоры, огурцы, лук-шалот и нарезанный тонкими кружочками лимон. Перед подачей охладить.

Зеленый гаспачо

500 г зеленых помидоров, 100 г болгарского перца, 200 г огурцов, ¼ средней луковицы, 2 зубчика чеснока, зеленый лук, 1 ломоть белого батона толщиной 3–4 см, 100 мл белого сухого вина, 6 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, ½ ч. л. паприки, молотый черный перец на кончике ножа, соль по вкусу.

С батона срезать корку, мякоть нарезать кубиками, натереть чесноком и сбрызнуть оливковым маслом и уксусом. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и каждый разрезать на 4 части. Перец очистить от семян и нарезать небольшими кусками. Огурцы очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Лук мелко нарезать. Помидоры, лук, огурцы, болгарский перец, специи и хлеб с чесноком положить в миксер и смешать. В смесь влить белое вино, потом разбавить охлажденной кипяченой водой до желаемой густоты, посолить. При подаче украсить кружочками спелых помидоров и посыпать зеленым луком.

Летний гаспачо

400–500 мл томатного сока, 1 кг помидоров, 300 г огурцов,

100 г зеленого болгарского перца, 2–3 зубчика чеснока, зеленый лук, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. уксуса, соль, паприка, молотый черный перец, белый перец по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать. Огурцы очистить от кожицы, нарезать небольшими кусками. Зеленый перец очистить от семян и нарезать. В миксер положить все ингредиенты, добавить чеснок, томатный сок, оливковое масло и 3–4 мин перемешивать на высокой скорости. Затем добавить соль, перец, уксус. Поставить на 30 мин в холодильник. Подавать с сухариками, обжаренными в оливковом масле и натертыми чесноком, украсив кружочками помидора, огурца, кусочками болгарского перца и посыпав мелко нарезанным зеленым луком.

Гаспачо с перловой крупой

1 л томатного сока, 100 г перловой крупы, 150 г авокадо, 300 г маринованных помидоров, 400 г огурцов, 200 г болгарского перца, 1 перец чили, 3–4 веточки кинзы, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль по вкусу.

Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Перец вымыть, очистить от сердцевины и семян и нарезать маленькими квадратиками. Кинзу вымыть, измельчить. Помидоры очистить от кожицы и мелко нарубить. Перловую крупу залить водой на 3–4 ч, промыть, отварить до готовности. Перец чили, болгарский перец, маринованные помидоры, огурцы положить в миксер и тщательно измельчить. Залить томатным соком. Затем добавить в суп перловую крупу, кинзу, зеленый лук, очищенный от кожуры и нарезанный кубиками авокадо, посолить. Перед подачей поставить суп на 20–30 мин в холодильник.

Йогуртовый гаспачо

1 л йогурта или кефира, 300 г помидоров, 200 г огурцов, 100 г болгарского перца, 3–4 веточки петрушки, 3–4 веточки укропа, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, соль, перец по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Перец очистить от семян, нарезать небольшими кусками. Огурцы очистить от кожицы, нарезать. Зелень перебрать, вымыть и нарезать. Чеснок очистить и мелко нарубить. Йогурт или кефир охладить. Положить все

подготовленные продукты, включая зеленый лук, в блендер, взбить в однородную массу, добавить соль и перец. Перед подачей охладить. Готовый суп можно подавать с сухариками или гренками, натертыми чесноком.

Грибной суп с кабачками в горшочках

300 г шампиньонов, 200 г молодых кабачков, 100 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 200 мл молока, 4 ст. л. сметаны, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Грибы вымыть, очистить, нарезать пластинками. Кабачки и морковь очистить и нарезать кубиками, лук – полукольцами. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь и грибы, влить 2–3 ст. л. воды и тушить под крышкой 5–7 мин. Затем добавить кабачки, молоко, перемешать, тушить еще 2–3 мин и снять с огня. Овощи с грибами и образовавшимся соусом разложить в 4 горшочка. Посолить, поперчить, добавить в каждый горшочек по 1 ст. л. сметаны и поставить в духовку. Томить 30–40 мин при температуре около 200 °С. В готовый суп добавить нарезанную зелень.

Суп из свежих грибов

500 г грибов, 1 маленькая луковица, 4–5 веточек петрушки, 1 яйцо, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. муки, соль и специи по вкусу.

Грибы промыть, очистить, отварить с очищенной целой луковицей. Отварные грибы нарезать ломтиками и тушить 30 мин в сливочном масле с мелко нарубленной зеленью петрушки, посолить и поперчить. Отдельно смешать муку с 1 ст. л. сливочного масла. Смесь обжарить и переложить в кастрюлю с кипящим грибным бульоном (около 3 л). Туда же положить обжаренные грибы, варить 10–15 мин. Яйцо отварить вкрутую, остудить, очистить, вынуть желток и растереть его с 3–4 ст. л. грибного бульона до получения однородной массы. Желток ввести в готовый горячий суп и тщательно перемешать.

Суп из лисичек

500 г лисичек, 100 г сала, 1 средняя луковица, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сметаны, соль, специи по вкусу.

Сало мелко нарезать и истолочь. Лук очистить, мелко нашинковать. Сало положить на сковороду, жарить 2–3 мин, затем добавить нарезанный лук и жарить до тех пор, пока он не станет прозрачным. Лисички промыть, очистить, добавить к луку и тушить около 45 мин под крышкой. Грибы и лук выложить в кастрюлю, залить 3 л кипящей воды, посолить, добавить специи и варить 30 мин. Сметану растереть с мукой и в конце варки добавить в суп, снять с огня, тщательно перемешать.

Суп рыбный с тмином

500 г карпа, 400 г картофеля, 100 г моркови, 1 крупная луковица, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. тмина, соль, специи по вкусу.

Картофель, морковь и лук очистить. Картофель нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке, лук измельчить. Чеснок нарезать пластинками. Лук и чеснок обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Карпа вымыть, очистить, выпотрошить, вымыть еще раз, разрезать на куски. В 2–2,5 л кипящей воды положить морковь, через 5 мин добавить картофель, еще через 7 -

10 мин – лук с чесноком и нарезанную кусками рыбу. Посолить, варить до готовности. Перед тем как снять с огня, положить в суп специи и тмин. Готовому супу дать настояться 15–20 минут.

Деревенский суп-рагу

500 г телятины или свинины, 500 г картофеля, 300 г цветной капусты, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 6–7 веточек укропа, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 4–5 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Мясо промыть, положить в кипящую воду и варить до готовности. Бульон процедить, мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить в небольшом количестве растительного масла до образования румяной корочки. Картофель, морковь, лук очистить. Картофель нарезать дольками, лук мелко нарубить, а морковь нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета, добавить морковь и жарить еще 3–5 мин. Цветную капусту разобрать на соцветия, вымыть. В кипящий бульон положить нарезанный картофель, через 10 мин добавить цветную капусту, нарезанное

мясо, обжаренные овощи, соль, специи, варить около 10 мин. При подаче посыпать суп нарезанным зеленым луком и укропом.

Капустный суп «Крестьянский»

200 г свиных костей с мясом, 1 стакан фасоли, 300–400 г молодого картофеля, 300 г белокочанной капусты, 1 средняя луковица, 4 зубчика чеснока, зелень, 50–70 г твердого сыра, 70 мл растительного масла, соль, специи по вкусу.

Фасоль вымыть, замочить в воде на несколько часов, затем отварить до готовности. Кости с мясом промыть, залить водой (3–3,5 л) и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Бульон процедить. Мясо отделить от костей и мелко нарезать. Капусту мелко нашинковать. Картофель тщательно вымыть и вместе с кожурой разрезать на 4–6 частей. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать небольшими кубиками, чеснок измельчить. В кастрюле разогреть растительное масло, положить в него нарезанный картофель, посолить и томить под крышкой, периодически перемешивая, 5–7 мин, пока картофель немного не размягчится. Добавить к картофелю лук и чеснок, жарить 2–3 мин. Затем влить бульон, добавить мясо и довести до кипения. В кипящий суп положить капусту, через 7 – 10 мин – фасоль, специи, соль и варить до готовности. Перед тем как снять суп с огня, добавить в него сыр и тщательно перемешать, чтобы он растворился.

Суп с индейкой и овощами

300 г филе индейки, 200 г картофеля, 100 г кабачков, 100 г помидоров, 100 г болгарского перца, 100 г моркови, ½ стакана зеленого горошка, 1 средняя луковица, 3 зубчика чеснока, зелень, 5 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Филе индейки промыть, залить водой (2,5–3 л) и варить на среднем огне до готовности. Мясо нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. На сковороду вылить растительное масло, положить крупно нарезанный чеснок, жарить до золотистого цвета. Затем чеснок удалить – он больше не пригодится. В получившееся чесночное масло положить нарезанный тонкими полукольцами лук, натертую на крупной терке морковь, очищенный от семян и нарезанный квадратиками болгарский перец, жарить 5–7 мин. Затем положить к овощам мясо индейки и жарить еще 7 – 10 мин на небольшом огне.

Кабачки очистить, удалить семена, нарезать кубиками и немного обжарить отдельно. В кипящий бульон положить очищенный и нарезанный кубиками картофель, спустя 7 – 10 мин добавить обжаренные с индейкой овощи. Через 5 мин положить кабачки, зеленый горошек, очищенные от кожицы и нарезанные небольшими кубиками помидоры. Добавить соль, специи, довести до кипения и варить 3–5 мин. Готовый суп украсить зеленью.

Куриный суп с горошком

200 г куриных костей, 300 г куриного мяса, 50 г грудинки или бекона, 300 г картофеля, 150 г болгарского перца, 1 стакан зеленого горошка, 1 средняя луковица, 3 ст. л. нарезанного зеленого лука, 4–5 веточек укропа, 2 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Кости промыть, залить холодной водой (3 л), довести до кипения, добавить мясо и варить до готовности, снимая пену. Кости удалить, бульон процедить, мясо нарезать кусочками. Бекон нарезать брусочками. Лук и картофель очистить. Лук мелко нашинковать, картофель нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Бекон обжарить в растительном масле, затем добавить лук, через 3–5 мин – болгарский перец, жарить 3–4 мин и снять с огня. В кипящий бульон положить картофель, варить 7 – 10 мин, затем добавить овощи, обжаренные с беконом, зеленый горошек, соль, специи и варить до готовности. При подаче добавить в суп нарезанный зеленый лук и укроп.

Суп цветной летний

300 г куриных окорочков, 300 г картофеля, 150 г моркови, 3 болгарских перца, 5 ст. л. зеленого горошка, 1 маленькая луковица, 4–5 веточек укропа, 3–4 ст. л. растительного масла, 4 горошины душистого перца, соль и специи по вкусу.

Окорочка залить холодной водой (2,5 л), положить душистый перец горошком и варить до готовности. Окорочка вынуть, мясо снять с костей и мелко нарезать. Бульон процедить. Картофель и морковь очистить, нарезать кубиками. Перец очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь, через 3–5 мин положить болгарский перец, перемешать и жарить еще 3–5 мин. В кипящий бульон положить

картофель, через 10 мин добавить обжаренные овощи, зеленый горошек, мясо, соль, специи и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, всыпать в суп мелко нарезанный укроп.

Борщ с карасями и грибами

200–300 г очищенных карасей, 2 ст. л. сушеных грибов, 4 ст. л. фасоли, 200 г картофеля, 200 г капусты, 100 г свеклы, 50 г моркови, 50–70 г корня петрушки, 50–70 г корня сельдерея, 1 маленькая луковица, зелень, 3 ст. л. топленого масла, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 1 лавровый лист, 1 ч. л. муки, соль, специи по вкусу.

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой (2 л) и варить до готовности. Затем грибы мелко нарезать, отвар процедить. Фасоль замочить на 3–5 ч, затем отварить до полуготовности. Морковь, корень петрушки и сельдерея нарезать соломкой и слегка обжарить. Лук нарезать полукольцами, обжарить в топленом масле до золотистого цвета, добавить муку и перемешать. Свеклу нарезать соломкой, добавить немного грибного отвара и тушить до полуготовности. Затем добавить томатную пасту, уксус и тушить еще 7 – 10 мин. Грибной отвар довести до кипения, положить свеклу, нарезанный дольками или кубиками картофель, коренья, лук, нашинкованную капусту, грибы, фасоль с отваром, лавровый лист, соль и специи. Карасей очистить, выпотрошить, посолить и обжарить в растительном масле до готовности. Перед тем как снять борщ с огня, положить в него жареных карасей и довести до кипения.

Крем-суп «Солнечный»

400 г куриного филе, 500 г картофеля, 150–200 г тыквы, 300 г молодых кабачков, 300 г моркови, 1 средняя луковица, 50 г твердого сыра, 100 мл сливок, соль, специи по вкусу.

Куриное филе залить 2 л холодной воды, довести до кипения. Все овощи вымыть, очистить, нарезать крупными кусками, положить в бульон с мясом и варить до готовности. Мясо вынуть, положить отдельно. В другую емкость сложить отварные овощи, бульон процедить. Горячие овощи измельчить в блендере, добавить бульон, сливки, соль, специи и тщательно перемешать. Суп вылить в кастрюлю, довести до кипения и сразу снять с огня. Посыпать тертым сыром и специями. При подаче в тарелки с супом положить нарезанное мясо.

Рассольник «Летний»

200 г куриных или говяжьих костей, ½ стакана риса, 300 г картофеля, 300 г цветной капусты, 200 г кабачков, 100 г моркови, 200 г соленых огурцов, 100 г маслин без косточек, 1 средняя луковица, зелень, огуречный рассол, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи, сметана по вкусу.

Кости промыть, положить в 3–3,5 л холодной воды и варить около 1 ч. Кости удалить, бульон процедить. Рис промыть и положить в бульон, варить на небольшом огне. Картофель, лук, морковь очистить. Лук нарезать кубиками, картофель – дольками, морковь – брусочками. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь, а через 5 мин – картофель. Жарить, пока на картофеле не появится золотистая корочка. Жареные овощи выложить в бульон с рисом. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, цветную капусту разобрать на соцветия. Кабачки и капусту добавить в рассольник. Огурцы нарезать брусочками, положить на сковороду, добавить немного рассола и тушить около 7 – 10 мин. Затем рассол слить, а огурцы положить в рассольник, посолить, поперчить, добавить нарезанные маслины, довести до кипения. Готовому рассольнику дать настояться 20–30 мин. Подавать со сметаной и ржаным хлебом.

Борщ без картофеля

100 г кабачков, 200 г капусты, 200 г свеклы, 50 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, 3 ст. л. томатной пасты, 1 ч. л. уксуса, 4 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. муки, 100 мл свекольного кваса, соль, сахар и специи по вкусу.

Свеклу и коренья очистить, нарезать соломкой. Свеклу положить в кастрюлю, залить 200 мл воды с добавлением уксуса, сахара и томатной пасты, тушить до готовности. Коренья и лук обжарить в растительном масле до мягкости. Кабачки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками, обжарить в масле до золотистой корочки. 3 л воды довести до кипения, добавить капусту, варить 15 мин. Затем положить тушеную свеклу, коренья с луком, кабачки, варить еще около 10 мин. Муку обжарить в сухой сковороде, добавить 100 мл воды, размешать, чтобы не было комочков, и вылить в борщ. Посолить, добавить сахар, специи и довести до кипения. Снять борщ с огня и сразу влить свекольный квас.

Вторые блюда

Цветная капуста в сырном соусе

400 г цветной капусты, 150 г сыра, зелень петрушки, 50 г панировочных сухарей, 2 ч. л. муки, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. лимонного сока, овощная приправа, перец, соль по вкусу.

Капусту разобрать на соцветия, сбрызнуть соком лимона. Положить в кипящую подсоленную воду, варить 10 мин. В отдельной посуде молоко довести до кипения, всыпать муку, варить, помешивая, 5 мин, затем добавить тертый сыр. Цветную капусту выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпать овощной приправой, солью и перцем, залить сырным соусом, сверху посыпать зеленью петрушки и запекать 20 мин в разогретой до 220 ˚С духовке.

Совет: Цветная капуста сохранит при варке свой приятный белый цвет, если ее варить в открытой посуде на сильном огне в воде с добавлением свежего молока (100 мл на 2 л воды) или 1 ч. л. лимонного сока.

Картофель с зеленым горошком

10–15 молодых картофелин, 2 моркови, зеленый горошек, 2 луковицы, зелень, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. топленого масла, лавровый лист, соль по вкусу.

Лук и морковь нарезать, обжарить в масле, добавить томатную пасту, лавровый лист, влить немного горячей воды, всыпать измельченную зелень и тушить 5–7 мин. Картофель очистить, выложить в сотейник, залить овощной массой, влить кипяток и тушить 40 мин. За 10 мин до готовности добавить зеленый горошек и посыпать зеленью.

Мусака

3 баклажана, 3 моркови, 3 луковицы, 3 помидора, 7 зубчиков чеснока, 2 яйца, 200 мл молока, растительное масло, соль

Баклажаны нарезать, посолить и оставить на 30 мин. Морковь натереть на терке. Лук нарезать. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать. Лук и морковь обжарить в

масле, добавить помидоры и тушить 5 мин. Добавить измельченный чеснок и готовить 2–3 мин. Обжарить баклажаны и выложить в форму, чередуя с овощами. Залить взбитыми яйцами с молоком и запекать в духовке 15–20 минут.

Запеканка из помидоров по-польски

1 кг помидоров, 150 г сыра, 6 отварных яиц, 100 г сливочного масла, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, 1 ст. л. тмина, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Помидоры опустить в кипяток, очистить от кожицы, нарезать кружочками. Лавровый лист растереть в порошок. В форму, смазанную сливочным маслом, положить помидоры, затем рубленые яйца и тертый сыр. Посыпать растертым лавровым листом, тмином, солью, перцем и добавить кубики сливочного масла. Готовить в духовке 20–25 мин. Подавать, посыпав зеленью петрушки.

Тушеные овощи с сыром

3 баклажана, 3 кабачка, 3 болгарских перца, 4 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 200 г сыра, растительное масло, зелень, лавровый лист, черный перец, соль.

Репчатый лук нарезать, обжарить в масле. Болгарский перец очистить от плодоножек и семян, нашинковать. Баклажаны и кабачки очистить, нарезать кубиками. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать. Подготовленные овощи выложить в сковороду к луку, добавить чеснок, соль, пряности и тушить 20 мин. Затем смесь выложить в форму, смазанную маслом, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до золотистой корочки (15 мин). Подавать, посыпав зеленью.

Баклажаны с луком и сметаной

4 баклажана, 3 луковицы, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной зелени укропа, 2 ст. л. муки, 4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, соль по вкусу.

Баклажаны нарезать, посолить и оставить на 1 ч. Затем отжать, запанировать в муке и обжарить. Лук нарезать полукольцами и обжарить. В смазанную маслом форму положить слоями баклажаны и лук, посолить и полить сметаной каждый

слой. Тушить в духовке 30 мин. Подавать, посыпав толченым чесноком и зеленью укропа.

Запеканка из огурцов

4 свежих огурца, 50 г сливочного масла, 2 ст. л. молотых сухарей

Для соуса: 1 луковица, 2 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. муки, 200 мл молока, 50 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Для приготовления соуса муку спассеровать в сливочном масле, развести теплым молоком и перемешать. Лук нарезать, растереть с солью, влить 2 ст. л. воды, перемешать и выложить смесь в молочный соус. Добавить перец, тертый сыр, довести соус до кипения. Огурцы очистить от кожуры, нарезать кубиками, бланшировать в подсоленной воде 3–5 мин, откинуть на дуршлаг. Затем выложить в смазанную сливочным маслом форму, залить соусом, посыпать сухарями и запекать в духовке до румяной корочки (15–20 мин).

Медальоны из кабачков с грибами

500–600 г молодых кабачков, 300 г шампиньонов, 1 средняя луковица, 100 г твердого сыра, 2–3 ст. л. майонеза, 1 стакан муки, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

Кабачки вымыть, очистить от кожуры, нарезать кружочками толщиной 5–7 мм, запанировать в муке, посолить. Грибы вымыть, очистить, нарезать тонкими пластинками. Сыр натереть на крупной терке. Лук нарезать тонкими кольцами, обжарить в небольшом количестве растительного масла. Грибы обжарить в масле отдельно. На кружочек кабачка выложить немного обжаренного лука и грибов, смазать майонезом и накрыть вторым кружочком кабачка. Получившиеся медальоны посыпать тертым сыром, завернуть в смазанную маслом фольгу и выпекать в духовке при температуре 180–200 °С 20 минут.

Грибочки «Бонжур» в горшочке

600 г свежих грибов, 250 г сметаны, 100 г сыра, 2 ст. л. муки, сливочное масло, соль

Отварить грибы в подсоленной воде, нарезать, обжарить в масле, добавить муку, соль, перемешать. Переложить в горшочек,

залить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать в духовке до образования румяной корочки. Подавать, посыпав зеленью.

Грибы под белым соусом

800 г свежих грибов, 8 помидоров, 3 луковицы, 80 г сливочного масла, 4 ст. л. тертого сыра, 2 ст. л. измельченной зелени петрушки, перец, соль по вкусу.

Для соуса: 200 мл молока, 70 г сливочного масла, 4 ст. л. муки, соль

Лук нарезать, обжарить. Добавить грибы, посолить, поперчить и тушить 20–25 мин. Для приготовления соуса муку спассеровать в сливочном масле, развести теплым молоком, перемешать и готовить 5 – 10 мин. Соус снять с огня, посолить, перемешать и процедить. В форму выложить грибы с луком, нарезанные помидоры, посыпать сыром, зеленью, перемешать, залить горячим соусом и запекать в духовке 25 минут.

Картофель с грибами и кабачками

150 г шампиньонов, 5 картофелин, 1 кабачок, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 100 мл бульона, 5 ст. л. майонеза, растительное масло, зелень укропа, перец, соль по вкусу.

Шампиньоны нарезать, обжарить вместе с луком, посолить, поперчить. Кабачок нарезать кружочками, каждый обжарить в масле с двух сторон. В форму выложить очищенный и нарезанный картофель, посолить, поперчить. Сверху выложить обжаренные грибы с луком, посыпать зеленью укропа и накрыть обжаренными кабачками. Влить бульон, посыпать зеленью укропа, залить майонезом и запекать в духовке 40 минут.

Путассу с кабачками

1 кг филе путассу, 2 кабачка, 2 моркови, 2 луковицы, 150 г муки, 500 г майонеза, 200 мл растительного масла, соль, черный перец по вкусу.

Филе путассу посолить, поперчить, запанировать в муке, обжарить в растительном масле. Кабачки нарезать соломкой, посыпать мукой, солью и обжарить. Лук с морковью обжарить отдельно. Выложить в форму слоями рыбу, кабачки, лук и морковь, каждый слой полить майонезом. Запекать в духовке 20

минут.

Карп с грибами по-деревенски

1 карп, 300 г свежих грибов, 1 луковица, 1 лимон, растительное масло, сливки, майонез, зелень, перец, соль по вкусу.

Рыбу очистить, вынуть внутренности. Затем посолить, поперчить и оставить на 15 мин. Грибы обжарить, охладить, сбрызнуть соком лимона. Добавить нарезанный полукольцами лук, сливки, посолить, поперчить и перемешать. Наполнить тушку рыбы начинкой. На поверхности боковых сторон сделать надрезы и вложить дольки лимона. Рыбу выложить на противень, смазать сливками или майонезом. Запекать в духовке 30–40 минут.

Карп с грибами и изюмом

1 кг карпа, 250 г свежих грибов, 1 луковица, 1 ст. л. изюма, 10 консервированных маслин без косточек, 2 отварных яйца, ½ лимона, 200 мл белого вина, 90 г сливочного масла, перец, соль по вкусу.

Подготовленного карпа отварить в подсоленной воде в течение 15 мин. Затем снять кожу, удалить крупные кости, мякоть дважды пропустить через мясорубку вместе с луком, добавить соль, перец, перемешать. Изюм соединить с вином, вскипятить и смешать с рыбным фаршем. Добавить размягченное сливочное масло, перемешать. Грибы нарезать, обжарить, выложить в форму. Сверху выложить рыбную массу и распределить кусочки сливочного масла. Запекать в духовке 25 мин. Готовое блюдо украсить маслинами, ломтиками отварных яиц и лимона.

Карп с лимоном

500 г филе карпа, 1 лимон, 2 ст. л. муки, 200 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки и укропа, красный молотый перец, соль по вкусу.

Филе карпа разрезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в масле. Затем переложить рыбу в форму, сбрызнуть соком лимона, влить молоко и тушить в духовке 30–40 мин. За 5 мин до готовности добавить ломтики лимона и измельченную зелень петрушки и укропа.

Осетрина с грибами

600 г осетрины, 150 г свежих грибов, 2 помидора, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. муки, 1 ст. л. измельченной зелени петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль по вкусу.

Грибы отварить в течение 20–25 мин, нарезать. Лук нарезать, обжарить, затем посыпать мукой, жарить 5 мин. Помидоры очистить от кожицы, нарезать, добавить в сковороду к луку, положить грибы, посолить, перемешать и тушить 10 мин. Подготовленную рыбу нарезать кусками, посолить, оставить на 5 – 10 мин. Затем выложить в форму, добавить толченый чеснок, зелень петрушки, лавровый лист, перец, помидоры с грибами и запекать в духовке 30 минут.

Биточки рыбные с зеленью

600–700 г филе палтуса, камбалы, трески или хека, 2 яйца, 100 г сала, 6–7 веточек укропа, 2–3 веточки базилика или сельдерея, 5–6 веточек петрушки, 3–4 ст. л. муки, 5–6 ст. л. панировочных сухарей, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

Зелень вымыть и обсушить. Филе рыбы вместе с зеленью и салом пропустить через мясорубку, добавить взбитые яйца, муку, соль и специи, тщательно перемешать. Сформовать биточки, запанировать в сухарях и обжарить в растительном масле с двух сторон до готовности.

Рыба в остром соусе с зеленью

1 кг филе рыбы, 800 г помидоров, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. измельченной петрушки, 2 ст. л. измельченного укропа, 50 мл оливкового масла, ½ ч. л. молотого красного перца, соль по вкусу.

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, сложить в сотейник. Добавить чеснок, зелень, соль, перец, оливковое масло, влить 800 мл воды и тушить 45 мин. Рыбу нарезать, обжарить, выложить в сотейник с приготовленным томатным соусом, посолить, поперчить, тушить 15 мин. В конце приготовления добавить измельченную зелень.

Тефтели рыбные в овощном соусе

600 г филе морской рыбы (трески, хека, мерлузы), 50 г риса, 1 средняя луковица, 1 яйцо, 5–6 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Для соуса: 100 г моркови, 400 г помидоров или 300 мл томатного сока, 100 г болгарского перца, 1 средняя луковица, зелень по вкусу.

Рис промыть, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить. Рыбное филе вымыть. Лук очистить. Рыбу и лук пропустить через мясорубку, добавить соль, специи, яйцо, рис, тщательно перемешать. Сформовать тефтели, запанировать в муке и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Для соуса очистить морковь и лук. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Помидоры обдать кипятком, очистить от кожицы, пропустить через мясорубку или измельчить в блендере. У перца удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими квадратиками. Лук обжарить в растительном масле, в котором жарились тефтели. Затем добавить морковь, жарить еще 3–5 мин. Влить томатное пюре, положить болгарский перец, соль., специи, зелень, перемешать и тушить 5–7 мин. Готовым соусом залить тефтели и тушить на слабом огне под крышкой 5–7 минут.

Кальмары в томатном соусе с вином

700 г кальмаров, 3 помидора, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, зелень петрушки, 100 мл красного вина, 5 ст. л оливкового масла, 1 ч. л. молотой корицы, перец чили, молотый черный перец, сахар, соль по вкусу.

Подготовленных кальмаров нарезать, обжарить вместе с луком и чесноком, выложить в форму, влить вино. Помидоры очистить от кожицы, измельчить в блендере, посолить, поперчить, добавить корицу, сахар. Приготовленное пюре выложить в форму поверх кальмаров. Запекать в духовке 30–40 мин. Подавать, посыпав нарезанной зеленью.

Говядина с овощами по-гречески

400 г говядины, 3 картофелины, 1 болгарский перец, 1 помидор, 1 морковь, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 100 мл бульона, 2 ст. л. соевого соуса, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки и кинзы, имбирь, красный молотый перец, соль.

Мясо нарезать соломкой, залить соевым соусом, добавить

перец, имбирь, чеснок, перемешать и оставить мариноваться на 30 мин. Затем обжарить в масле в течение 5 мин. Добавить нарезанные морковь, картофель и лук, посолить и жарить 5 мин, помешивая. Мясо с овощами выложить в форму, сверху распределить ломтики помидора, нарезанный болгарский перец, залить бульоном и запекать в духовке 45 мин. За 5–7 мин до готовности добавить измельченную зелень петрушки и кинзы.

Люля-кебаб из ветчины и персиков

400 г ветчины, 2 персика, 2 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. горчицы, 2 ст. л. абрикосового джема, 1 ст. л. лимонного сока, соль и специи по вкусу.

Растительное масло, горчицу, абрикосовый джем и лимонный сок взбить, добавить соль и специи. Персики вымыть, разрезать пополам, удалить косточку. Нарезать персики и ветчину одинаковыми по размеру кусками толщиной примерно 2,5 см. По очереди нанизать кусочки персиков и ветчины на деревянные шпажки (на каждой должно быть по 4–5 кусочков). Смазать кебабы приготовленным маринадом и обжарить в гриле или в раскаленной сковороде по 1–2 мин с каждой стороны.

Баранина с овощами в горшочке

600 г баранины, 6 картофелин, 200 г стручковой фасоли, 1 баклажан, 2 помидора, ½ корня петрушки, ½ корня сельдерея, 4 луковицы, зелень кинзы, перец, соль по вкусу.

Мясо нарезать кусочками, выложить в горшочек. Добавить нарезанные лук, картофель и баклажан, стручковую фасоль. Сверху положить корень петрушки и корень сельдерея, посолить, поперчить, влить немного воды, тушить в духовке 1 ч. Затем добавить нарезанные помидоры, зелень кинзы и тушить еще 40 минут.

Бифштекс барбекю с ромом

1 кг филе говядины, 150 мл рома, 2 зубчика чеснока, 1 ч. л. перца чили, 1 ч. л. острого томатного соуса или кетчупа, 1–2 ч. л. кориандра, соль по вкусу.

Ром смешать с измельченным чесноком, солью, перцем, кориандром, томатным соусом. Говядину нарезать поперек

волокон кусками толщиной 2–3 см, немного отбить с двух сторон. Мясо выложить в широкую посуду, залить ромом со специями и оставить мариноваться на 2–3 ч. Обжарить куски мяса на гриле, обильно поливая маринадом. Жарить по 5 – 10 мин с каждой стороны, в зависимости от желаемой степени прожарки.

Бифштекс с овощами

800 г говяжьей вырезки, 100 г моркови, 200 г баклажанов, 100 г болгарского перца, 3 зубчика чеснока, 4 яйца, 5–6 ст. л. сливочного масла, ½ лимона, 4 ст. л. муки, 50 мл пива, соль, специи, зелень по вкусу.

Морковь очистить, нарезать тонкими кружочками. Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками, залить холодной водой с солью и оставить на 15 мин, чтобы вышла горечь. Перец очистить от плодоножек и семян, нарезать небольшими квадратиками. Чеснок измельчить. Зелень вымыть и мелко нарезать. Мясо вымыть, нарезать поперек волокон кусками толщиной 2 см, немного отбить, натереть солью и специями, залить соком половины лимона и поставить на 1–2 ч в холодильник. Баклажаны и морковь обжарить в сливочном масле до золотистой корочки, затем добавить перец, жарить еще 2–3 мин. Бифштексы обвалять в муке и выложить в разогретое масло, жарить 3–4 мин с каждой стороны. Затем огонь уменьшить, выложить на мясо обжаренные овощи, чеснок, залить пивом и тушить, пока жидкость не выпарится. Яйца взбить с солью и специями, залить мясо с овощами, готовить под крышкой 5 минут.

Гусь по-ефремовски

1 кг гуся, 5 картофелин, 250 г тушеной капусты, 3 моркови, 2 яблока, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 500 мл бульона, 3 ст. л. маргарина, перец, соль по вкусу.

Подготовленную птицу разрубить на куски, выложить в сковороду с разогретым жиром, добавить морковь и лук, посыпать мукой, обжарить. Затем переложить мясо с овощами в форму, добавить крупно нарезанный картофель и дольки яблок (очищенных от кожуры и семян), посыпать солью и перцем, залить бульоном и готовить в духовке 1,5 ч. За 10 мин до готовности добавить тушеную капусту.

Курица под томатом

1 кг куриного филе, 1 кг болгарского перца, 4 моркови, 4 луковицы, 2 головки чеснока, 1 л томатного сока, 100 г жира, соль по вкусу.

Филе нарезать кусочками, посыпать смесью измельченного чеснока с солью и оставить на 45 мин. Перец, лук и морковь нарезать, спассеровать в жире, добавить томатный сок, чеснок и тушить 5 мин. Филе выложить в форму, залить заправкой с овощами и запекать в духовке 1 час.

Фрикадельки с зеленью

500 г свинины, 4–5 веточек укропа, 3–4 веточки базилика, 2–3 веточки кинзы, 4–5 веточек петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 2 яйца, 2 ст. л. молока, 2 ст. л. муки, соль и специи по вкусу.

Для соуса: 400 г помидоров, 100 г болгарского перца, 4 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука

Мясо вымыть, удалить сухожилия и пропустить через мясорубку. Добавить измельченную зелень, взбитые яйца, молоко, муку, соль, специи, тщательно перемешать. Из получившегося фарша сформовать фрикадельки. В сковороду налить 150–200 мл воды, довести до кипения, посолить и выложить фрикадельки, тушить под крышкой до готовности. Для соуса помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, протереть мякоть в пюре. Перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими квадратиками, немного обжарить в растительном масле, залить томатным пюре, добавить соль, специи и зеленый лук. В соус опустить фрикадельки, тушить под крышкой 3–5 минут.

Жюльен из курицы со шпинатом и грибами

300 г куриного филе, 100 г шампиньонов, 400 г шпината, 100 г сыра, 2 яйца, 150 г сметаны, сливочное масло, перец, соль по вкусу.

Шпинат промыть, залить кипятком, выдержать 5 мин, отжать, мелко нарубить. Куриное филе нарезать небольшими кусочками, обжарить в масле до готовности, посолить, поперчить. Шампиньоны нарезать, обжарить отдельно, посолить, поперчить. Смешать с куриным филе и шпинатом, залить смесью яиц и сметаны, перемешать и выложить в кокотницы. Сверху посыпать тертым сыром. Запекать в духовке 20 минут.

Курица с кукурузой в горшочке

700 г куриного филе, 1 кг зерен кукурузы, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 л молока, соль

Филе нарезать, посолить, выложить в горшочек. Сверху положить зерна кукурузы, измельченный репчатый лук и залить теплым молоком. Запекать в духовке 2–2,5 ч. Затем добавить в горшочек взбитое яйцо и запекать еще 10 минут.

Медальоны куриные с персиками

600 г куриного филе, 400 г персиков, 100 г твердого сыра, 2 ст. л. сметаны, 2 ст. л. майонеза, соль, специи, зелень по вкусу.

Куриное филе вымыть, нарезать порционными кусками овальной формы, отбить, посолить, натереть специями. Персики вымыть, разрезать на половинки, удалить косточку. Каждую куриную отбивную смазать смесью майонеза и сметаны, сверху выложить персик и посыпать натертым на средней терке сыром. Медальоны выложить в смазанную жиром форму для запекания и поставить в духовку. Запекать при температуре 160–180 ˚С 20–30 минут.

Цыпленок в яблоках

1 цыпленок, 300 г яблок, 250 г чернослива без косточек, 250 г сметаны, сливочное масло, перец, соль по вкусу.

Тушку цыпленка разрезать на 4 части, посолить, поперчить, обжарить в масле. Добавить чернослив, залить сметаной и тушить 40 мин. Затем добавить нарезанные дольками яблоки, предварительно очищенные от кожуры и семян, и тушить до готовности яблок (10–15 мин). Подавать, посыпав измельченной зеленью.

Язык с баклажанами

1 кг отварного говяжьего языка, 1 кг баклажанов, 1 головка чеснока, 250 г майонеза, соль по вкусу.

Баклажаны нарезать пластинками вдоль, посолить. Чеснок измельчить, смешать с майонезом и смазать каждую пластину баклажана с обеих сторон. Отварной язык тонко нарезать и выложить в форму, чередуя со слоями баклажанов. Залить

оставшимся майонезом и запекать в духовке 30 минут.

Почки с ветчиной, грибами и языком

300 г отварных почек, 50 г отварной ветчины, 50 г отварного языка, 50 г телятины, 100 г свежих грибов, 2 ст. л. тертого сыра, 5 ст. л. топленого сливочного масла, соль по вкусу.

Для соуса: 500 г сметаны, 3 ст. л. томатного пюре, 50 г сливочного масла, 2 луковицы, 1 ст. л. муки, перец, соль.

Телятину нарезать соломкой, обжарить в сливочном масле. Почки, ветчину и язык нарезать соломкой. Грибы отварить в течение 20–25 мин, нарезать, обжарить, добавить ветчину, язык и почки, жарить 10 мин. Для соуса муку прогреть в сковороде, остудить, растереть со сливочным маслом, добавить сметану, посолить, заправить молотым перцем и проварить 3–5 мин. Лук нарезать и обжарить. Затем добавить томатное пюре, тушить 3–5 мин, влить сметанный соус, перемешать, протереть через сито и довести до кипения. Телятину и субпродукты с грибами выложить в форму, залить горячим соусом, сбрызнуть растопленным сливочным маслом, посыпать сыром и запекать в духовке 30 минут.

Десерты

Десертный фруктово-ягодный салат

200 г вишен, 100 г розовой черешни, 100 г желтой черешни, 100 г земляники, 1 апельсин, 1 стакан ядер грецких орехов, сок 1 лимона, сахарная пудра

Ягоды вымыть, очистить от плодоножек. Апельсин очистить от кожуры, разделить на дольки, разрезать пополам, удалить косточки. Подготовленные ингредиенты соединить, сбрызнуть соком лимона, поставить в холодильник на 1 ч. Перед подачей добавить рубленые грецкие орехи, посыпать сахарной пудрой и выложить в стеклянные бокалы.

Десертный салат из слив с яблоками и земляникой

300 г слив, 200 г яблок, 100 г земляники, ½ стакана сливок, сахар

Сливы вымыть, вынуть косточки, разрезать ягоды пополам или на четыре части. Яблоки очистить, нарезать брусочками. Большие ягоды земляники разрезать пополам. Фрукты и землянику выложить в стеклянные бокалы. Украсить сливками, взбитыми с сахаром.

Десертный фруктовый салат с вином

120 г яблок, 90 г груш, 60 г слив, 90 г дыни, 60 г винограда, 150 мл белого столового вина, 60 г сахарной пудры, лимонный сок

Яблоки и груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Сливы освободить от косточек, нарезать дольками. Дыню очистить, нарезать небольшими кубиками. Подготовленные продукты соединить, добавить виноград и перемешать. Салат полить вином, сбрызнуть лимонным соком и посыпать сахарной пудрой. Поставить на 1 ч в холодильник.

Десертный салат из яблок, персиков и смородины

2–3 яблока, 3–4 персика, 100 г красной смородины, 30 г тертого миндаля, 2 ст. л. лимонного сока, взбитые сливки, сахар

по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить, нарезать тонкими дольками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Персики вымыть, нарезать мелкими ломтиками. Красную смородину промыть, обсушить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить ⅔ порции миндаля, сахар, аккуратно перемешать. Подавать, украсив взбитыми сливками и посыпав оставшимися орехами.

Десертный салат с персиками

2 груши, 2 яблока, 4 персика, 2 апельсина, 250 г очищенных грецких орехов, сок 1 лимона, 100 г сахарной пудры, вишневый сироп

Яблоки и груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, сбрызнуть лимонным соком, чтобы не потемнели. Персики вымыть, нарезать мелкими ломтиками. Апельсины очистить от кожуры, разделить на дольки, разрезать пополам, удалить косточки. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить рубленые орехи. Салат полить вишневым сиропом и посыпать сахарной пудрой.

Десертный салат из фруктов

100 г яблок, 80 г груш, 80 г слив, 120 г винограда, 60 г сахара, 20 г лимонного сока, 80 мл вина, 40 г миндаля

Фрукты вымыть, удалить косточки. Яблоки, груши, сливы нарезать мелкими кубиками, полить лимонным соком. Ягоды винограда разрезать пополам. Подготовленные ингредиенты соединить, посыпать сахаром, аккуратно перемешать. Салат полить вином (можно заменить взбитыми сливками) и посыпать рублеными орехами.

Десертный салат из ананасов с малиной

100 г консервированных ананасов, 100 г малины, 20 г грецких орехов, 4 ст. л. сливок

Ананасы нарезать ломтиками, выложить в салатник слоями, перекладывая каждый слой малиной. Украсить взбитыми сливками и посыпать рублеными орехами.

Фаршированная вишня

300 г вишен, 1 стакан арахиса, 100 г шоколада, 3–4 ст. л. кокосовой стружки

Вишни вымыть, аккуратно удалить косточки и на их место вложить очищенный обжаренный арахис. Шоколад растопить на водяной бане. Если он получится слишком густым, можно добавить немного сливок. Каждую вишню обмакнуть в шоколад, обвалять в кокосовой стружке. Поставить на 15–20 мин в холодильник, чтобы шоколад застыл.

Фондю из вишни

1 кг вишен без косточек, 150 мл красного вина, 1 ч. л. корицы, 1 ч. л. тертого мускатного ореха, 1 ч. л. сахара

Поместить все ингредиенты в кастрюлю и варить 15 мин. Затем всю массу измельчить в блендере до состояния пюре. Выложить в форму для фондю. Подавать с шоколадом или миндальным печеньем.

Шоколадное фондю с фруктовыми шашлычками

150 г зефира, 1 банан, 200 г клубники, 200 г горького шоколада, 150 мл сливок, 3 ст. л. меда, лимонный сок

В сотейник выложить шоколад, сливки и мед, поставить на водяную баню, нагревать 3–4 мин, помешивая. Банан разрезать на кусочки, полить лимонным соком. Клубнику разрезать пополам. Нанизать кусочки банана, клубники и зефир на деревянные шампуры. Разлить теплое шоколадное фондю в вазочки. Подавать с фруктовыми шашлычками.

Творожная запеканка с вишней и яблоком

400 г творога, 4 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 100 мл молока, 130 г сахара, 2 ст. л. крахмала, цедра ½ лимона, 1 ч. л. лимонного сока, ванилин на кончике ножа, щепотка соли

Для заливки: 1 стакан вишен без косточек, 5–6 небольших яблок, 3–4 ст. л. сметаны, сахар и корица по вкусу.

Манную крупу залить теплой водой (около 40 °С), чтобы она лишь покрыла крупу, и оставить набухать на 1 ч. Желтки отделить от белков, растереть с сахаром добела. Добавить

разбухшую манную крупу, перемешать. Творог растереть с молоком. Полученная творожная масса должна быть консистенции очень густой сметаны. Добавить желтково-манную массу, крахмал, лимонную цедру, лимонный сок, ванилин, хорошо перемешать. Яичные белки взбить со щепоткой соли в густую пену, вмешать в тесто. Разъемную форму диаметром 22 см смазать маслом и посыпать манной крупой. Выложить тесто. Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками, распределить на поверхности теста, густо посыпать корицей и полить сметаной, взбитой с сахаром. Затем выложить вишни. Запекать в разогретой до 180 °С духовке 40–50 мин. Если верх начнет пригорать, прикрыть форму фольгой. Дать запеканке полностью остыть и только после этого вынуть из формы.

Запеканка из персиков

12 персиков, 5 яиц, 250 мл жирных сливок, 1 ст. л. сахара, миндаль, 2 ст. л. миндальной стружки, 100 г белого батона

Срезать кожицу с персиков, разрезать их пополам, удалить косточки. Взбить яйца со сливками и сахаром. Миндаль обжарить. Положить на дно формы ломтики батона, сверху распределить персики и залить яично-сливочной смесью. Запекать в разогретой до 180–200 °С духовке в течение 30 мин. Подавать запеканку охлажденной, посыпав миндальной стружкой.

Запеканка с абрикосами и творожным кремом

2 яйца, 150 г муки, 70 г сахара, 100 г шоколада, 100 г сливочного масла, 1 ч. л. разрыхлителя теста

Для начинки: 400 г творога, 150 г сахара, 2 яйца, 400 г абрикосов

Масло и шоколад растопить, остудить. Добавить сахар и яйца, хорошо перемешать. Всыпать муку, разрыхлитель, замесить тесто. Для крема творог взбить в блендере. Добавить яйца и 100 г сахара. Абрикосы вымыть, освободить от косточек, нарезать небольшими дольками, посыпать оставшимся сахаром, дать постоять 10 мин. Форму смазать маслом, выложить тесто. Сверху распределить абрикосы, залить творожным кремом, разровнять. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 20–30 мин. Готовую запеканку остудить и вынуть из формы.

Запеканка из смородины

400 г черной и красной смородины, 3 яичных желтка, 50 г сахара, сок 1 лимона, 6 ст. л. апельсинового ликера, сахарная пудра

Ягоды смородины промыть, обсушить, выложить в форму для запекания. Сбрызнуть соком лимона, слегка посыпать сахаром. Оставшийся сахар взбить с яичными желтками, добавить апельсиновый ликер. Залить полученной смесью ягоды. Выпекать в духовке при температуре 190 °С в течение 10–15 мин. Подавать запеканку, посыпав сахарной пудрой.

Запеканка из малины и клубники

400 г ягод малины и клубники, 1 яйцо, 8 ст. л. молока, 125 г муки, ½ ч. л. разрыхлителя теста, 125 г сахара, ванильный сахар, 75 г сливочного масла

Форму смазать маслом. Выложить ягоды, посыпать небольшим количеством сахара. Яйцо взбить с оставшимся сахаром, добавить ванильный сахар, растопленное сливочное масло и молоко. Всыпать разрыхлитель, муку, хорошо перемешать. Тесто выложить на ягоды. Выпекать в духовке при температуре 180 °С около 25–30 мин. Дать остыть в форме и только после этого вынуть.

Запеканка с вишнями

1 яйцо, 3 ст. л. молока, 3 ст. л. сливочного масла, 250 г муки, 1 ч. л. пекарского порошка, 50 г сахара, ½ ч. л. корицы

Для начинки: 1,5 кг вишен, 300 г сахара, 500 мл воды, 4 ч. л. кукурузного крахмала

Вишни освободить от косточек. Для начинки смешать в кастрюле вишни, сахар, воду и крахмал, довести до кипения. Вылить смесь в форму, смазанную маслом. Смешать муку, пекарский порошок, сахар и корицу, добавить сливочное масло, растереть. Добавить яйцо, взбитое с молоком, перемешать. Полученной смесью залить вишни. Выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, около 25 минут.

Запеканка с фруктово-творожной прослойкой

250–300 г муки, 100 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г миндальных хлопьев, щепотка соли

Для сливовой начинки: 400 г слив, 150 г сахара, 50 мл воды, 1

ст. л. крахмала

Для творожной начинки: 700 г творога, 200 г сметаны, 3 яйца, 200 г сахара, 2 ст. л. крахмала

Масло натереть на терке, растереть с мукой и щепоткой соли, добавить яйцо, замесить тесто. Форму диаметром 30 см смазать маслом, выложить тесто. Посыпать миндальной стружкой. Выпекать 10 мин при температуре 180 °С. Для начинки сливы вымыть, освободить от косточек, крупно нарезать. Засыпать сахаром, поставить на огонь. Крахмал развести в холодной воде. Когда сливы пустят сок и закипят, добавить крахмал, вскипятить. Для творожной начинки взбить в блендере творог, яйца, сахар, сметану. Добавить крахмал, еще раз взбить. На испеченный корж с миндалем выложить сливовую начинку, затем творожную. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 50–60 мин. На нижний уровень духовки поставить любую емкость с водой. Если запеканка сверху сильно зарумянится, накрыть форму фольгой. Готовую запеканку остудить и только после этого вынуть из формы.

Лазанья со сливами и ванильным соусом

200 г лазаньи, 1 кг слив, масло для смазывания формы

Для ванильного соуса: 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. муки, 500 мл молока, 250 мл ванильного йогурта, 2 пакетика ванильного сахара, 3 ст. л. сахара, ½ ч. л. соли

Сливы вымыть, разрезать пополам, удалить косточки и разрезать на четыре части. Для ванильного соуса сливочное масло разогреть в кастрюле, всыпать муку, перемешать. Добавить молоко, сахар, ванильный сахар, соль и, помешивая, довести до кипения. Дать слегка остыть и вмешать в соус ванильный йогурт. Листы лазаньи отварить согласно инструкции на упаковке. Форму для запекания смазать маслом, выложить листы лазаньи, перекладывая сливами и поливая ванильным соусом. Верхним слоем должен быть соус. Выпекать лазанью 40 мин в духовке, разогретой до 180 °С.

Баба с ягодами

300 г любых ягод без косточек, 4 яйца, 100 г сметаны, ¾ стакана муки, 6 ст. л. сахара, ¼ ч. л. ванилина, молотые сухари, масло для смазывания формы

Ягоды вымыть, обсушить, посыпать 2 ст. л. сахара,

перемешать. Отделить яичные белки от желтков. Желтки растереть с оставшимся сахаром, добавить сметану, ванилин, муку, перемешать. Охлажденные белки взбить в густую пену, ввести в тесто, перемешать. Добавить подготовленные ягоды, аккуратно перемешать. Форму смазать маслом, обильно посыпать молотыми сухарями, выложить тесто. Выпекать в разогретой до 170 ˚С духовке 50 мин. Вынуть бабу из формы, дать остыть.

Баба с абрикосами

300 г абрикосов, 5 яиц, 300 г сметаны, 250 г муки, 250 г сахара, 10 г корицы, масло для смазывания формы

Абрикосы освободить от косточек, нарезать кусочками, посыпать 200 г сахара. Яичные желтки отделить от белков, растереть с оставшимся сахаром. Добавить сметану, корицу и муку, замесить тесто. Вмешать взбитые в густую пену белки. Добавить абрикосы. Перемешать, чтобы абрикосы равномерно распределилась. Массу выложить в смазанную маслом форму. Выпекать в духовке при температуре 175 ˚С 50 минут.

Пудинг из кабачков и яблок

250 г кабачков, 150 г яблок, 30 г манной крупы, 1 желток, 2 яичных белка, 50 мл молока, 30 г сливочного масла, 20 г сахара, сметана, масло для смазывания формы

Кабачки очистить, нашинковать, выложить в сотейник. Влить молоко, добавить 20 г сливочного масла, тушить 5 мин. Затем добавить нашинкованные яблоки, сахар, тушить 5 мин. Всыпать манную крупу, томить под крышкой на слабом огне 5 – 10 мин. Массу слегка охладить. Добавить желток, взбитые белки, перемешать. Выложить в форму, смазанную маслом. Запекать в духовке при температуре 180 ˚С 30 мин. Подавать со сметаной.

Шарлотка с вишней

150 г вишен без косточек, 3 яйца, 80 г сливочного масла, 200 г муки, 150 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, ½ ч. л. соды

Взбить яйца с сахаром и ванильным сахаром. Добавить мягкое масло, муку и соду, хорошо перемешать. Смазать форму маслом, вылить немного теста. Оставшееся тесто перемешать с вишней. Вишню предварительно обвалять в муке, для того чтобы

она равномерно распределилась в тесте. Тесто с вишней выложить в форму, разровнять. Выпекать в духовке при температуре 200 ˚С 30 минут.

Шарлотка с малиной

200–300 г ягод малины, 200 мл апельсинового сока, 50 мл лимонного сока, 1 стакан растительного масла, 1–2 ч. л. цедры лимона, 1–1,5 стакана сахара, 2,5–3 стакана муки, 1 ст. л. крахмала, ½ ч. л. соды или разрыхлителя теста

Все ингредиенты, кроме ягод, смешать и взбить миксером. Тесто по консистенции должно быть похожим на густую сметану. В форму для выпекания выложить ягоды, залить приготовленным тестом. Выпекать в духовке при температуре 180 ˚С 30 минут.

Суфле из манной крупы со сливами

50 г манной крупы, 80 г сливочного сыра, 4 яйца, 125 мл молока, 10 г сливочного масла, 40 г сахара, соль

Для начинки: 400 г слив, 250 мл красного вина, лимонный сок, 1 палочка корицы, 2 бутона гвоздики

Яичные белки отделить от желтков. Молоко довести до кипения, добавить соль и половину нормы сахара. Постоянно помешивая, всыпать манную крупу, сварить густую манную кашу. Снять с плиты, слегка остудить, добавить желтки, масло, сливочный сыр. Взбить белки в крепкую пену, осторожно вмешать в массу. Форму смазать маслом, посыпать оставшимся сахаром, выложить массу. Форму поставить на водяную баню и поместить в разогретую до 180 ˚С духовку. Выпекать 20 мин. Вино с пряностями подогреть, добавить лимонный сок, сливы и оставить остывать. Суфле украсить «пьяной» сливой.

Сливовое суфле

250 г слив без косточек, 3 яичных белка, 100 г сахара, ¼ ч. л. корицы, 1 ч. л. ванильного сахара, сливочное масло для смазывания формы, сахарная пудра

Сливы освободить от косточек, выложить в кастрюлю, добавить половину нормы сахара, варить до мягкости. Дать немного остыть и протереть через сито. Добавить корицу. Взбить белки с оставшимся сахаром и ванильным сахаром до крутых

пиков. Частями вмешать белки в сливовое пюре. Форму смазать сливочным маслом, выложить массу. Выпекать в разогретой до 200 °С духовке 20 мин, затем снизить температуру до 180 °С и выпекать еще 10–15 мин. Как только появится нежная, кремовая корочка – десерт готов. Дать немного остыть в форме. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Блинчики с вишней

4 яйца, 350 мл молока, 5–7 ст. л. сливочного масла, 3–4 ст. л. муки, 2 ст. л. сахара, соль

Для начинки: 500–600 г вишен, 2 ст. л. сахара, 150 мл густых сливок, орехи, шоколад

Желтки растереть с сахаром. Влить половину нормы молока, добавить муку, соль, тщательно перемешать. Влить оставшееся молоко, перемешать, чтобы не было комочков. Белки взбить со щепоткой соли, аккуратно вмешать в тесто. В сковороде разогреть масло, испечь маленькие толстые блинчики. Вишни вымыть, удалить косточки, дать стечь соку. Ягоды посыпать сахаром. Сливки взбить миксером в пышную пену. На каждый блинчик положить несколько вишен, украсить взбитыми сливками, посыпать измельченными орехами и тертым шоколадом.

Блинный торт с клубникой

1 яйцо, 300 мл молока, 125 г муки, 4–5 ст. л. растительного масла, щепотка соли

Для начинки: 250 г клубники, 100 г шоколада, 300 г сливочного мороженого, 4 ст. л. сливок

Яйцо взбить со щепоткой соли, добавить молоко, всыпать муку и тщательно перемешать, чтобы получилась однородная масса без комков. На разогретой сковороде, смазанной растительным маслом, жарить блины на среднем огне с двух сторон. Блинам дать немного остыть. Для начинки клубнику вымыть, удалить плодоножки, протереть через сито и смешать с мороженым. Шоколад растопить на водяной бане, добавить сливки и перемешать. Блинчики смазать смесью клубники с мороженым, сложить стопкой, полить шоколадом и украсить целыми ягодами клубники. Подавать, разрезав порционно. Вместо шоколада можно использовать сироп от варенья или взбитые сливки.

Американские блины с черникой

200 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 1 яйцо, 300 мл молока, 200 г черники, 5–6 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. меда, 1 щепотка соли

Смешать муку, разрыхлитель теста и щепотку соли. Яйцо взбить с молоком, влить в муку и тщательно перемешать, чтобы не было комков. Добавить 3 ст. л. масла и 100 г черники, осторожно перемешать. Сковороду смазать маслом и жарить блинчики диаметром 7–9 см по 2–3 мин с каждой стороны. Мед растопить, чтобы стал жидким. Добавить оставшуюся чернику и перемешать. Подавать блинчики, полив медово-черничным соусом.

Оладьи с черной смородиной

500 мл молока, 2 стакана муки, 20 г дрожжей, 2 яйца, 1 ст. л. сахара, 2 ч. л. сахарной пудры, ½ ч. л. крахмала, 1 ч. л. ванильного сахара, ¼ ч. л. соли, 1/3 стакана растительного масла, черная смородина, масло для жарения

Молоко подогреть, развести дрожжи, добавить половину муки, тщательно перемешать и поставить опару в теплое место на 20–30 мин. Когда опара подойдет, добавить сахар, яйца, соль, ванильный сахар, масло и оставшуюся муку, тесто перемешать, чтобы получилась однородная масса. Смородину вымыть, обсушить. Крахмал смешать с сахарной пудрой, добавить в смородину и перемешать. Ввести ягоды в тесто, осторожно перемешать его и поставить на 30–40 мин в теплое место, чтобы поднялось. Разогреть в сковороде растительное масло. Смоченной в воде ложкой выкладывать тесто на сковороду и жарить оладьи на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета.

Пончики кунжутные с вишней и изюмом

2 яйца, 200 мл йогурта, 2 ст. л. рома или коньяка, 2/3 стакана кунжута, 2–3 ст. л. вяленой вишни, 2–3 ст. л. изюма, 2–3 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. растительного масла, 800–900 г муки, 5–7 г сухих дрожжей, 3–4 ст. л. сахара, 3 ст. л. сахарной пудры, ванилин по вкусу., ¼ ч. л. соли

В 100 мл теплой воды растворить 1 ч. л. сахара, добавить дрожжи, оставить на 15–20 мин в теплом месте. Яйца растереть с оставшимся сахаром в однородную массу, добавить йогурт,

разведенные дрожжи, соль, ванилин, тщательно перемешать. Муку просеять и добавить в тесто, оно должно получиться мягким и тягучим. Тесто накрыть влажным полотенцем или пищевой пленкой и поставить на 40–60 мин в теплое место. Изюм и вишню промыть, залить на 10 мин горячей водой. Затем воду слить, ягоды отжать, залить коньяком, оставить на 30–40 мин. Кунжут прокалить до золотистого цвета, измельчить в блендере или кофемолке в порошок. Смешать порошок с 2 ст. л. растительного масла, перемешивать, пока масса не станет однородной. Добавить сливочное масло, смешать с тестом, хорошо вымесить. Добавить в тесто вымоченные сухофрукты, при необходимости всыпать немного муки. Тесто должно получиться мягким, эластичным и совсем немного липнуть к рукам. Тесто накрыть салфеткой, поставить в теплое место, дать подняться 2 раза (1,5–2 ч). Затем разделить тесто на части и сформовать шарики. Выложить на посыпанную мукой доску или стол и оставить на 20 мин, чтобы пончики подошли. (Они должны увеличиться в объеме в 1,5–2 раза.) Жарить в разогретом растительном масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

Бисквитные оладьи с ягодами

200 г ягод (малина, клубника, земляника или смородина), 4 яйца, 200 г сахара, 200 г муки, 1 ч. л. крахмала, 5–6 ст. л. растительного масла, взбитые сливки, сметана, сахарная пудра, соль

Ягоды вымыть, обсушить, крупные нарезать небольшими кусочками. Обвалять все ягоды в крахмале. Желтки отделить от белков, растереть с сахаром до образования светлой пены. Белки охладить, посолить и взбить в крепкую пену. Муку просеять, добавить желтки с сахаром, перемешать, чтобы не было комков, затем ввести в тесто взбитые белки, осторожно перемешать. Добавить в тесто ягоды и снова аккуратно перемешать, стараясь их не повредить. Разогреть в сковороде растительное масло, ложкой выкладывать тесто и жарить оладьи с двух сторон до румяной корочки. Подавать на стол со взбитыми сливками, сметаной, смешанной с сахарной пудрой, и ягодами.

Пончики со сливами

500 г мелких слив, 1 яйцо, 250 мл молока, 3 ст. л. сливочного

масла, 300–350 г муки, 15 г свежих дрожжей, 250 г сахара-рафинада, 3 ст. л. сахарной пудры, ½ ст. л. корицы, соль, 300–400 мл растительного масла

Замесить дрожжевое тесто из яйца, молока, сливочного масла, муки, дрожжей и соли, поставить в теплое место на 30–40 мин, чтобы поднялось. Сливы вымыть, осторожно удалить косточки. В середину каждой положить половинку кусочка сахара-рафинада. Из теста сформовать небольшие лепешки. На середину каждой положить сливу, защипнуть края, придав изделиям форму пончиков. Оставить на 20 мин, чтобы они немного поднялись, а затем обжарить в большом количестве разогретого растительного масла с обеих сторон. Готовые пончики выложить на бумажную салфетку. Подавать, посыпав смесью сахарной пудры и корицы.

Напитки

Орчата

1 стакан длиннозерного риса, 1,2 л воды, 100 мл молока, ½ ст. л. ванильного экстракта или ванильного сахара, 2/3 стакана сахара, ½ ст. л. молотой корицы

Поместить рис и воду в чашу блендера или комбайна, включить примерно на 1 мин (рис должен только начать дробиться). Дать рису с водой настояться при комнатной температуре как минимум 3 ч. Процедить рисовую воду в кувшин. Добавить молоко, ваниль, корицу и сахар, перемешать. Напиток подавать охлажденным с кубиками льда.

Кофейный коктейль с мороженым

5 шариков ванильного мороженого, 1 ч. л. растворимого кофе, 1/3 стакана молока, 5 кубиков льда

В блендере смешать мороженое, молоко, кофе и лед. Взбить до получения однородной массы. Перелить в бокалы.

Лимонная гранита в блендере

1 лимон, 100 г сахара, 750 мл воды, 6 кубиков льда

Лимон очистить, удалить косточки, выложить в чашу блендера. Добавить сахар, холодную воду и кубики льда. Измельчить до получения однородной массы и сразу подавать на стол.

Бабушкин лимонад

5 лимонов, 350 г сахара, 1,2 л воды

Цедру, срезанную с лимонов, засыпать сахаром. Дать постоять 1 ч. Влить кипяченую воду, перемешать, дать постоять 20 мин. Процедить. Добавить сок, выжатый из лимонов, хорошо перемешать, охладить. Подавать с кубиками льда.

Огуречный лимонад

2–3 огурца, 6 лимонов, 100 г сахара, 250 мл воды

Из воды и сахара приготовить сироп, охладить. Поместить ломтики огурцов в блендер, измельчить до пюреобразного состояния. Из массы выжать сок (должен получиться примерно 1 стакан). Из лимонов также выжать сок. Смешать сахарный сироп, огуречный и лимонный соки, охладить. Подавать со льдом.

Квас ржаной

500 г ржаного хлеба, 3,5 л воды, 4 ст. л. сахара, 10 г свежих прессованных дрожжей, 1 ст. л. муки

Черствый ржаной хлеб тонко нарезать, подсушить на сковороде, сложить в кастрюлю, залить кипятком, закрыть крышкой и оставить на 4–5 ч. Затем процедить. Дрожжи развести в небольшом количестве теплой воды, добавить муку, дать постоять 1 ч. Влить хлебный настой, добавить сахар, перемешать. Квас поставить для брожения в теплое место на 4 ч (можно выдержать больше), слить с осадка, процедить. Готовый квас разлить в банки или бутылки, поместить в холодильник.

Каркаде

1 л воды, 1–2 палочки корицы, 1 ст. л. измельченного корня имбиря, ¼ стакана сушеных лепестков гибискуса, 1 ч. л. меда

Вскипятить воду, добавить имбирь, гибискус, корицу. Варить 10 мин. Добавить мед по вкусу. Подавать горячим или охлажденным.

Цитрусовый напиток с имбирем

500 мл воды, 70 мл свежевыжатого сока апельсина, 50 мл свежевыжатого сока лимона, 2–3 ст. л. измельченных листьев мяты, 1 ч. л. тертого корня имбиря, ¼ ч. л. кардамона, 2–3 ст. л. меда, лед

Растереть в ступке до однородной массы листья мяты, кардамон и тертый имбирь. Залить кипящей водой, дать настояться под крышкой 2 ч. Процедить, добавить мед, апельсиновый и лимонный соки, перемешать, разлить в бокалы и охладить. Перед подачей на стол добавить лед, украсить ломтиком лимона и листочком мяты.

Коктейль малиновый

500 мл молока, 150 мл сливок, 200 г малины, 4 ст. л. ванильного сиропа, 4 ст. л. измельченного льда

Ягоды вымыть, удалить плодоножки. Добавить ванильный сироп и лед, взбить. Влить охлажденные сливки и молоко, хорошо перемешать с помощью миксера и подать на стол.

Напиток из клубники со сливками

4 стакана клубники, 500 мл сливок, 1/3 стакана сахарной пудры, 4–8 кубиков льда

Клубнику протереть через сито или измельчить с помощью блендера. В клубничное пюре влить сливки, добавить сахарную пудру, хорошо перемешать и охладить. Подавать с кубиками льда.

Коктейль с фруктовым пюре

150 мл молока, 2–3 ст. л. фруктового пюре (яблочное, сливовое, абрикосовое, облепиховое), лед

Молоко вскипятить, охладить. В миксер положить фруктовое пюре, кусочки льда, добавить молоко, тщательно взбить. Подавать в бокалах.

Морковно-абрикосовый напиток

2 абрикоса, 150 мл морковного сока, 150 мл молока, 1/3 ч. л. цедры апельсина, 1 ч. л. сиропа

Абрикосы очистить от кожицы и косточек, размять в пюре. Добавить морковный сок, молоко, цедру и сироп, хорошо перемешать. Напиток подавать охлажденным.

Чернично-голубичный напиток с желтком

8 ст. л. черничного сока, 4 ст. л. сока ягод голубики, 250 мл йогурта или кефира, 4 яичных желтка, 50 г взбитых сливок, 8 – 12 кубиков льда

В шейкер положить яичные желтки, влить черничный сок, сок ягод голубики, холодный йогурт или кефир, добавить лед и тщательно взбить. Напиток процедить, разлить в бокалы.

Украсить взбитыми сливками.

Водица яблочная старинная

6 крупных сладких яблок, 1 лимон, 3 ст. л. сахара, ½ ч. л. ванильного сахара, 1–2 л воды

Спелые сладкие яблоки тщательно вымыть, мелко нарезать (не очищая от кожуры и семенных коробочек), положить в эмалированную посуду. Добавить мелко нарезанный лимон, сахар, залить кипятком. Варить на минимальном огне около 2 ч. Затем снять с огня, всыпать ванильный сахар, перемешать, дать полностью остыть и процедить. Подавать напиток охлажденным, добавив кубики льда.

Яблочный напиток с медом

1 кг яблок, 300 г меда, 2–3 л воды

Мелкие кислые яблоки нарезать, поместить в большую кастрюлю. Залить кипяченой водой, добавить мед. Закрыть крышкой, поставить в прохладное место. Через день получится вкусный и полезный напиток. Процедить. Подавать охлажденным.

Арбузный фраппе

150 г сахара, 1 кг арбузной мякоти, 600 мл воды

В кипящую воду добавить сахар, дать покипеть около 5 мин. Снять с огня, остудить. Добавить арбузную мякоть, тщательно взбить миксером. Охладить. Подавать в бокалах с кубиками льда.

Яблочный коктейль с кефиром

2–3 яблока, 750 мл кефира, сахар по вкусу.

Яблоки очистить, натереть на терке. Добавить кефир, сахар, хорошо взбить.

Арбузный напиток с малиной и мятой

500 г очищенного арбуза, 175 г малины, 5 веточек мяты, щепотка сахарной пудры, лед

Очищенный арбуз нарезать кусочками. Добавить

измельченную мяту, малину, сахарную пудру, тщательно взбить миксером. Охладить. Подавать в бокалах с кубиками льда.

Мятный напиток со льдом

1 л воды, ½ ч. л. лимонной кислоты, 2 ст. л. сушеной мяты перечной, 1–2 ст. л. сахара

Воду довести до кипения, добавить лимонную кислоту, мяту, сахар. Снять с огня, остудить, процедить. Напиток подавать охлажденным с кубиками льда, в которых заморожены листочки мяты.

Напиток медовый освежающий

500 г меда, 500 г малины, 150 мл яблочного уксуса

Малину размять, залить уксусом, оставить на 5 дней, изредка перемешивать деревянной ложкой. Затем процедить через марлю, сложенную вдвое, выжимки отжать. Добавить мед, кипятить 5 мин. Теплую смесь разлить в бутылки. Для получения напитка 3 ст. л. этой смеси разбавить в 1 стакане воды, охладить.

Напиток из смородины с газированной водой

50 г смородины, 100 мл газированной воды, 30 г меда

Смородину промыть, обсушить, протереть через сито. Пюре соединить с медом, залить газированной водой, перемешать. Напиток подавать в высоких бокалах с кубиками льда.

Осень

Салаты и закуски

Икра баклажанная с помидорами и орехами

3 баклажана, 2 помидора, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. толченых грецких орехов, сахар, соль

Баклажаны вымыть, запечь в духовке до мягкости, очистить от кожуры. Мякоть мелко нарубить, добавить протертые через сито помидоры, толченые грецкие орехи, измельченный чеснок, сахар, соль, хорошо перемешать. Икру выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанным репчатым луком.

Паштет из творога деликатесный

350 г творога, 2 ст. л. сливочного масла, 40 г очищенных грецких орехов, чеснок, соль, перец по вкусу.

Очищенные грецкие орехи нарубить. Чеснок пропустить через пресс, растереть с солью. Творог растереть с перцем и растопленным сливочным маслом. Добавить орехи, чеснок, тщательно перемешать до однородности.

Китайская закуска из капусты

1 кочан капусты, 3 помидора, 2 крупных болгарских перца, 2 головки лука, 1 головка чеснока, 1 перец чили, растительное масло, соевый соус, уксус, сахар, соль, перец и специи по вкусу.

Капусту мелко нашинковать. Помидоры, болгарский перец, лук, чеснок и перец чили мелко нарезать. Овощи выложить в сковороду с разогретым растительным маслом, обжарить. Добавить соевый соус, уксус, сахар, соль, перец, специи, уменьшить огонь и тушить под крышкой до готовности. Закуску подавать в холодном виде.

Яблоки, фаршированные морковью

3–4 яблока, 200 г моркови, ½ соленого огурца, лимонный сок, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. меда, перец, зелень

Яблоки вымыть, вырезать сердцевину, бланшировать в кипящей подкисленной воде. Морковь очистить, натереть на

терке, перемешать с медом и растительным маслом. Поперчить по вкусу. Наполнить яблоки подготовленной смесью. Украсить тонкими ломтиками соленого огурца и измельченной зеленью.

Салат свекольный с чесноком

2 некрупные свеклы, ½ головки чеснока, 1 ст. л. лимонного сока, 4 ст. л. сметаны

Свеклу отварить, очистить, натереть на крупной терке. Добавить пропущенный через пресс чеснок, лимонный сок и сметану, перемешать.

Салат из редьки с чесноком

1 редька, 1 морковь, 1 яблоко, 3–4 зубчика чеснока, растительное масло или сметана, сок ¼ лимона, ½ ст. л. лимонной цедры, соль по вкусу.

Редьку, морковь, яблоко тщательно вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Добавить измельченный чеснок, цедру и лимонный сок, посолить. Салат заправить растительным маслом или сметаной, перемешать.

Салат из редьки с грецкими орехами

1 небольшая редька, 1 морковь, 7–8 грецких орехов, 1–2 зубчика чеснока, 1 ст. л. мелко нарезанного укропа, сок ½ лимона, соль, растительное масло

Редьку и морковь натереть на терке. Грецкие орехи измельчить. Чеснок пропустить через пресс. Смешать все ингредиенты, добавить укроп, посолить, заправить лимонным соком и растительным маслом.

Салат из сельдерея с грецкими орехами

1 стакан мелко натертого корня сельдерея, 2 яблока, ½ стакана рубленых грецких орехов, 8 листьев салата, 1 отварное яйцо, 2 ст. л. лимонного сока, ½ стакана оливкового масла, ½ ч. л. соли

Для заправки смешать лимонный сок, оливковое масло и соль. Рубленые грецкие орехи слегка обжарить на среднем огне.

Яблоки нарезать мелкими кубиками. Листья салата и отварное яйцо крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить сельдерей, полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат из маринованных грибов с овощами

300 г маринованных грибов, 200 г помидоров, 100 г консервированного горошка, 50 г репчатого лука, 5–6 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, перец, зелень

Маринованные грибы и помидоры нарезать ломтиками, репчатый лук нашинковать. Приготовленные продукты соединить, добавить зеленый горошек, соль, перец, уксус, заправить растительным маслом. Готовый салат украсить зеленью.

Салат из шампиньонов и яиц

500 г шампиньонов, зелень укропа, 4 яйца, 3 ст. л. растительного масла, соль, перец

Шампиньоны отварить в подсоленной воде, нарезать тонкими ломтиками. Яйца отварить, крупно нарубить, смешать с приготовленными грибами. Салат заправить солью, перцем и растительным маслом. Посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из сельди с рисом

1 сельдь, 2 ст. л. риса, 2–3 луковицы, 3 яйца, листья салата, майонез по вкусу.

Рис отварить в подсоленной воде до готовности. Сельдь очистить от костей, нарезать маленькими кусочками. Лук нарезать полукольцами, залить на 1–2 мин кипятком, отжать. Яйца отварить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, перемешать. Подавать, выложив на листья салата.

Салат из груш с орехами

2 груши, 150 г рукколы, 4 ст. л. рубленых грецких орехов, 150 г сыра, 2 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. винного уксуса, 2 ст. л.

лимонного сока, 1 ст. л. меда, ½ ч. л. горчицы, соль, молотый черный перец

Груши нарезать дольками. Рукколу крупно нарубить. Сыр нарезать маленькими кубиками. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить орехи. Для заправки оливковое масло взбить с винным уксусом, лимонным соком, медом, горчицей, солью и перцем. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат овощной с грецкими орехами

5 помидоров, 100 г маслин, ½ стакана рубленых грецких орехов, 1 зубчик чеснока, 1 пучок листьев салата, 100 г сыра, растительное масло, соль, перец, лимонный сок

Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Маслины разрезать пополам. Чеснок пропустить через пресс. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные ингредиенты соединить, добавить орехи. Для заправки растительное масло взбить с лимонным соком (в соотношении 1:1), солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать и густо посыпать тертым сыром.

Винегрет с фасолью

300 г картофеля, 200 г фасоли, 200 г свеклы, 200 г моркови, 200 г соленых огурцов, 100 г репчатого лука, 125 мл растительного масла, соль по вкусу.

Фасоль промыть, замочить на 4 ч в холодной воде, затем отварить в этой же воде, не накрывая крышкой. Важно, чтобы фасоль не разварилась. Отварить морковь, свеклу и картофель, остудить и нарезать мелкими кубиками. Измельчить лук. Соленые огурцы нарезать кубиками. Подготовленные овощи соединить. Винегрет посолить по вкусу., заправить растительным маслом и аккуратно перемешать.

Салат из шампиньонов с помидорами

500 г свежих шампиньонов, 3–4 помидора, 2 яблока, 2 яйца, 1 головка репчатого лука, зелень, 2 ст. л. сливочного масла, 200 г сметаны, лимонный сок, растительное масло, сахар, соль по вкусу.

Шампиньоны очистить, нарезать ломтиками и тушить в сливочном масле до готовности. Яйца отварить, очистить,

нарезать кружочками, помидоры и яблоки – дольками, репчатый лук – кольцами. Для заправки смешать сметану, растительное масло, лимонный сок, соль и сахар. Приготовленные продукты выложить на блюдо слоями, смазывая каждый слой приготовленной заправкой. Готовый салат украсить зеленью.

Цветная капуста под соусом из маслят

1 кг цветной капусты, 300 г маслят, 100 мл молока, 3 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. муки, соль, молотый черный перец, мускатный орех, зелень

Очищенную цветную капусту разделить на соцветия, опустить в кипящую воду, добавить соль, сахар, молоко, варить на слабом огне 5 мин. Откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой. Очищенные маслята обжарить в масле, посыпать мукой, перемешать, влить немного капустного отвара, добавить соль, перец и тертый мускатный орех, варить до загустения. Цветную капусту залить приготовленным грибным соусом и посыпать измельченной зеленью.

Салат из сельди с яблоками

300 г сельди, 2–3 яблока, 4–5 соленых огурцов, 2 головки репчатого лука, 3 яйца, 180 г майонеза

Очищенную от кожи и костей слабосоленую сельдь мелко нарубить. Огурцы и яблоки тщательно вымыть, очистить от кожуры, мелко нарезать. Лук нарезать полукольцами, залить на 1–2 мин кипятком, отжать. Яйца отварить, крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Рыбный салат с гранатом

1 банка консервированного тунца, 2 кислых яблока, 1 гранат, 1 луковица, 3 отварных яйца, 100 г сыра, 50 г сметаны, 100 г майонеза, соль, молотый черный перец по вкусу.

Для заправки майонез перемешать со сметаной. Лук мелко нарезать, залить кипятком, отжать и перемешать с 2 ст. л. заправки, посолить, поперчить, выложить на дно блюда ровным слоем. Консервированного тунца размять вилкой, поперчить, перемешать с 2 ст. л. заправки, выложить на слой лука. Яйца

крупно нарубить, перемешать с 2 ст. л. заправки, посолить и равномерно распределить поверх рыбы. Яблоки очистить, натереть на крупной терке, сразу же перемешать с 2 ст. л. заправки, распределить поверх яиц. Верх и бока салата смазать оставшейся заправкой и посыпать тертым сыром. Украсить салат зернами граната и поставить в холодильник на 3–4 часа.

Винегрет с рыбой и помидорами

150 г отварного филе рыбы, 1 картофелина, 1 помидор, 1 морковь, 1 свекла, 1 соленый огурец, 100 г консервированного горошка, 100 г майонеза или горчичной заправки, зелень

Отварить картофель, свеклу, морковь, нарезать кубиками. Помидор и соленый огурец нарезать тонкими ломтиками. Отварное филе рыбы крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, добавить консервированный горошек. Винегрет заправить майонезом или горчичной заправкой, перемешать. Подавать, украсив зеленью.

Салат из пекинской капусты с кальмарами

200 г отварных кальмаров, 100 г пекинской капусты, 2–3 головки репчатого лука, 90 г майонеза, 30 мл растительного масла, соль по вкусу.

Кальмаров промыть, отварить в течение 2 мин в кипящей подсоленной воде, нарезать соломкой. Пекинскую капусту промыть, очень мелко нашинковать. Репчатый лук нарезать, спассеровать в растительном масле. Соединить подготовленные овощи с кальмарами, посолить по вкусу., заправить майонезом, перемешать.

Салат из кальмаров, кукурузы, яиц и помидоров

500 г кальмаров, 1–2 крупных помидора, 250 г консервированной кукурузы, зелень укропа, 3 яйца, 100 г майонеза, соль по вкусу.

Кальмаров отварить в подсоленной воде, нарезать соломкой. Яйца отварить, крупно нарубить. Помидоры нарезать тонкими ломтиками. Перемешать все ингредиенты, добавить кукурузу, посолить по вкусу., заправить майонезом. Украсить зеленью укропа.

Мясной салат с фасолью

200 г отварной говядины, 100 г сухой фасоли, 2 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 100 г листьев салата, оливки без косточек, 2 ст. л. оливкового масла, соль, перец по вкусу.

Отварное мясо нарезать небольшими кубиками. Фасоль отварить до готовности. Лук нарезать, обжарить в растительном масле. Чеснок пропустить через пресс. Листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, поперчить по вкусу., заправить оливковым маслом, перемешать. Украсить оливками.

Кальмары с грибами под сырным соусом

500 г кальмаров, 500 г шампиньонов, 150 г твердого сыра, 3 зубчика чеснока, 200 г ядер грецких орехов, 100 г сметаны, 100 г майонеза

Кальмаров отварить в подсоленной кипящей воде в течение 2 мин, нарезать соломкой. Грибы отварить, мелко нарезать, соединить с кальмарами. Для соуса мелко нарубить чеснок и орехи, добавить тертый сыр, сметану и майонез. Готовым соусом полить грибы с кальмарами.

Мексиканский салат

150 г отварной курицы, 100 г корня сельдерея, 50 г болгарского перца, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 100 г листьев салата, 1 ч. л. столового укуса, 1 ст. л. оливкового масла, соль по вкусу.

Отварное мясо нарезать небольшими кубиками. Корень сельдерея натереть на терке. Болгарский перец и лук мелко нашинковать. Отварное яйцо и листья салата крупно нарубить. Подготовленные продукты соединить. Для заправки оливковое масло взбить с уксусом и солью. Салат полить заправкой и аккуратно перемешать.

Салат с копченой индейкой

400 г копченой индейки, 2 болгарских перца, 300 г черешкового сельдерея, 1 луковица, 4 ст. л. майонеза, 125 мл йогурта, 2 ч. л. острой горчицы, ½ ч. л. соли, молотый белый перец

Мясо индейки нарезать соломкой. Болгарский перец,

сельдерей и лук мелко нашинковать. Подготовленные продукты соединить. Для заправки майонез перемешать с йогуртом, горчицей, солью и перцем. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать, оставить пропитаться на 10 мин при комнатной температуре.

Оригинальный салат из домашней птицы

300 г отварного мяса птицы, 150 г отварного языка, 150 г отварных шампиньонов, 100 г спаржи, 100 г зелени сельдерея, 200 г майонеза

Мясо птицы, язык и шампиньоны нарезать небольшими кубиками. Спаржу отварить, нарезать кусочками. Зелень сельдерея нарубить. Подготовленные продукты соединить, заправить майонезом, перемешать.

Крабовый салат с цветной капустой

200 г крабового мяса, 1 небольшой кочан цветной капусты, 8 помидоров черри, 3 маринованных огурца, ½ стакана консервированного зеленого горошка, ½ стакана сметаны, 1 ч. л. горчицы, укроп, лавровый лист, перец по вкусу.

Кусочки крабового мяса аккуратно разделить на волокна. Цветную капусту разобрать на соцветия и отварить в кипящей подсоленной воде с добавлением лаврового листа и перца. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Маринованные огурцы нарезать соломкой. Смешать подготовленные овощи, горошек и крабовое мясо. Салат заправить сметаной, смешанной с горчицей. Украсить веточками укропа.

Салат из индейки с помидорами

200 г отварного филе индейки, 300 г помидоров, 100 г зеленого лука, 200 г сыра, 150 мл йогурта, 40 г сметаны, 20 г майонеза, 70 г кетчупа, 60 мл лимонного сока, сахар, соль, перец по вкусу.

Филе индейки нарезать тонкими ломтиками. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы и семян, мелко нарезать. Зеленый лук нарубить. Сыр нарезать кубиками. Подготовленные продукты соединить. Для заправки смешать йогурт, сметану, майонез, кетчуп, сахар, лимонный сок, соль и перец. Салат полить заправкой, аккуратно перемешать.

Фаршированный лук

400 г свинины, 250 г риса, 1 помидор, 2 красных болгарских перца, 2 зеленых болгарских перца, 10 оливок, 10 маслин, 8 – 10 луковиц, 125 мл бульона, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу., молотый черный и красный перец

Лук очистить, срезать верхнюю часть, извлечь сердцевину, оставив 3–5 наружных слоев. Извлеченный лук мелко нарубить. Мясо нарезать маленькими кубиками, обжарить в растительном масле вместе с рубленым луком. Рис отварить. Болгарский перец мелко нашинковать. Помидоры нарезать мелкими кубиками. Оливки и маслины мелко нарубить. Соединить мясо, рис, перец, помидоры, оливки и маслины, добавить соль и специи. Заполнить луковицы начинкой. Оставшуюся массу выложить в форму, сверху поместить луковицы. Влить бульон и запекать в духовке 25 мин при температуре 170–180 °С.

Салат из куриной печенки с помидорами

500 г куриной печенки, 2–3 помидора, 1–2 болгарских перца, 1 яйцо, 100 г маслин без косточек, 50 г семян кунжута, 200 г майонеза, специи по вкусу.

Куриную печенку обжарить, нарезать кубиками. Помидоры и болгарский перец нарезать ломтиками. Мелко нарубить отварное яйцо. Все ингредиенты смешать, добавить маслины, обжаренные семена кунжута и специи. Заправить салат майонезом.

Паштет из говяжьей печенки

400 г говяжьей печенки, 1 морковь, 1 луковица, 1 отварное яйцо, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г шпика, молотый черный перец, соль по вкусу.

Морковь и лук мелко нарезать, обжарить со шпиком до мягкости. Добавить нарезанную печенку, соль, перец, жарить до готовности. Подготовленные продукты остудить и дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой. Добавить растопленное масло, влить холодное кипяченое молоко, тщательно растереть до получения однородной массы. Подавать, посыпав рубленым яйцом.

Закуска из говяжьей печенки и яиц

300 г говяжьей печенки, 1 луковица, 3 отварных яйца, 2 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. майонеза, перец, соль по вкусу.

Говяжью печенку промыть, нарезать маленькими кусочками, обжарить в масле. Добавить нарезанный лук, посолить, поперчить, жарить до готовности. Снять с огня, остудить. Добавить крупно нарубленные яйца, заправить майонезом и аккуратно перемешать.

Первые блюда

Крем-суп с баклажанами

300 г баклажанов, 150 г помидоров, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 150 мл сливок, 30–50 г мягкого сыра, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу.

Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, крупно нарезать. Чеснок очистить. Из фольги для запекания сделать корзиночку. Положить в нее помидоры и зубчики чеснока, края фольги плотно сжать и запекать овощи в духовке 20 мин при температуре 200 °С. Баклажаны очистить, нарезать кубиками, положить в подсоленную воду на 15–20 мин, затем вынуть и немного отжать. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить к луку нарезанные баклажаны, 200 мл воды, соль, специи, тушить под крышкой до готовности. Затем положить в блендер и измельчить до пюреобразного состояния. Добавить мягкий сыр, подогретые сливки, тщательно перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью. Разлить суп в тарелки, положить в каждую порцию запеченные с чесноком помидоры.

Крестьянский суп с грибами

4 ст. л. сушеных грибов, 300 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 50 г корня петрушки, 50 г моркови, 100 г спаржевой фасоли, 1 средняя луковица, 3 ст. л томатной пасты, 3 ст. л. мелко нарезанного зеленого лука, 3 ст. л. сливочного масла, соль, специи, сметана по вкусу.

Сушеные грибы промыть, залить теплой водой и оставить на 2–3 ч. Затем отварить до готовности, нарезать ломтиками. Бульон процедить. Картофель, корень петрушки и морковь очистить. Картофель нарезать ломтиками, коренья – соломкой. Спаржевую фасоль нарезать кусочками длиной 1,5–2 см. Лук нарезать мелкими кубиками, обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, добавить коренья, жарить еще 3–5 мин. Затем к овощам положить грибы, томатную пасту, накрыть крышкой и тушить на медленном огне около 10 мин. В грибной бульон долить воды до общего объема 3–3,5 л, довести до кипения. Положить в бульон нарезанный картофель, через 5–7 мин добавить нашинкованную капусту и спаржевую фасоль, варить 10 мин на среднем огне.

Ввести в суп тушенные с овощами грибы, положить соль, специи, варить до готовности. Готовый суп посыпать мелко нарезанным зеленым луком. Подавать со сметаной.

Суп-пюре из лука, риса и помидоров

100 г риса, 500–600 г помидоров, 200 г болгарского перца, 1 крупная луковица, зеленый лук, укроп, 1 л куриного бульона, 100 мл сливок, 4 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу.

Лук очистить, нарезать полукольцами, залить холодной водой, поставить на огонь и довести до кипения, после чего откинуть на дуршлаг. Отварной лук спассеровать в небольшом количестве сливочного масла, добавить нарезанные и очищенные от кожицы помидоры, половину риса и залить куриным бульоном. Варить, пока рис полностью не разварится. Получившуюся смесь вместе с отваром протереть через сито. Перец вымыть, опустить в кипяток на 1–2 мин, очистить от кожицы, семян и перегородок, нарезать ломтиками, обжарить в масле и протереть через сито. Оставшийся рис промыть, залить подсоленной водой и варить в отдельной посуде до готовности. Протертый суп подогреть, добавить теплые сливки, оставшееся масло, протертый перец и отварной рис. Положить соль, специи, тщательно перемешать. Готовый суп подавать с мелко нарезанным зеленым луком и укропом.

Суп-пюре из фасоли с грибами

100 г шампиньонов, 2 стакана сухой фасоли, 100 г зеленого горошка, 100 мл сливок, 3 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу.

Фасоль залить водой и оставить на 2–3 ч, затем отварить до готовности и вместе с отваром протереть через сито. Зеленый горошек перебрать, промыть и отварить в отдельной посуде до готовности. Грибы вымыть, очистить, отварить, нарезать небольшими кусочками. В фасолевое пюре положить масло, соль, специи, сливки, зеленый горошек, грибы, довести до кипения и снять с огня.

Суп-пюре с грибами и цветной капустой

300 г шампиньонов, 500 г картофеля, 400 г цветной капусты,

150 г моркови, 1 крупная луковица, 500 мл молока, 50 г твердого сыра, 1 лавровый лист, соль, специи по вкусу.

Овощи вымыть, очистить, нарезать, залить 2 л воды, посолить, добавить лавровый лист и специи, варить до готовности. Готовые овощи вынуть из отвара, измельчить в блендере. Залить молоком и, при желании, добавить процеженный овощной отвар. Грибы вымыть, очистить, отварить до готовности, нарезать небольшими кусочками, положить в суп, довести до кипения и снять с огня. Сыр натереть на мелкой терке, всыпать в горячий суп. Перемешать, чтобы сыр растворился.

Грибной суп с баклажанами

200 г шампиньонов, 300–400 г баклажанов, 200 г картофеля, 1 средняя луковица, 2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи, зелень по вкусу.

Баклажаны очистить, нарезать кубиками, посыпать солью и залить холодной водой, оставить на 20–30 мин. Лук нарезать небольшими кубиками, спассеровать в растительном масле, затем добавить нарезанные грибы, томатную пасту, соль, сахар, специи и тушить еще 5–7 мин. 2 л воды довести до кипения, положить нарезанный картофель, через 5 мин добавить баклажаны, довести до кипения и варить 7 мин на небольшом огне. Добавить обжаренные овощи, соль, специи, варить еще 7 – 10 мин на медленном огне. Готовый суп подавать с мелко нарезанной зеленью.

Суп из свежих опят

300 г опят, 1/3 стакана гречневой крупы, 2 средние луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 100 мл молока, соль, специи, зелень по вкусу.

Грибы перебрать, вымыть, очистить, нарезать мелкими кусочками, положить в кастрюлю и варить 30–40 мин с 1 целой очищенной луковицей. Затем лук удалить, всыпать в грибной бульон гречневую крупу, добавить оставшийся лук, нарезанный кольцами и обжаренный в масле до золотистого цвета, посолить, положить специи и варить до готовности крупы. Суп снять с огня и сразу заправить молоком. Перед подачей посыпать зеленью.

«Ленивый» рыбный суп

200 г рыбных консервов в масле, 400 г картофеля, 150 г помидоров, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, зелень, 1 лавровый лист, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Картофель, морковь, корень петрушки и лук очистить. Картофель нарезать брусочками, морковь и корень петрушки – соломкой, лук – полукольцами. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности. Добавить морковь и корень петрушки, жарить еще 5–7 мин. 2 л воды довести до кипения, положить картофель, лавровый лист и варить 4–6 мин. Затем добавить спассерованные овощи, соль, специи и рыбные консервы, предварительно удалив из рыбы хребты и крупные кости. Варить 10 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками и добавить в суп. Через 5–7 мин снять суп с огня, посыпать мелко нарубленной зеленью.

Уха рыбацкая

800 г мелкой речной рыбы, 300 г судака или щуки, 300 г картофеля, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, зелень, соль, специи по вкусу.

Мелкую рыбу выпотрошить, удалить жабры, тщательно промыть и разделить на 3 части (кучки). От чешуи можно не очищать. Одну часть залить холодной водой, посолить, довести до кипения и варить на медленном огне 30–40 мин. Бульон процедить и отварить в нем вторую часть рыбы. Снова процедить и отварить в бульоне третью часть рыбы. В процеженный кипящий бульон опустить целую очищенную луковицу, очищенный и нарезанный дольками картофель и варить 15–20 мин. Щуку или судака очистить от костей и кожи, нарезать, положить в бульон, добавить очищенный и нарезанный кружочками корень петрушки, соль, специи и варить на слабом огне, снимая пену, пока рыба не будет готова. Луковицу удалить. Перед подачей на стол посыпать уху мелко нарубленной зеленью.

Сливочный суп с семгой

300 г филе семги или форели, 500 г картофеля, 100 г моркови, 300 г помидоров, 1 средняя луковица, 200 мл сливок, 6 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу.

Лук, морковь и картофель очистить. Лук мелко нарубить, морковь натереть на крупной терке, картофель нарезать

небольшими кубиками. Филе семги промыть, нарезать небольшими кусочками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать кубиками. В кастрюлю, в которой будет вариться суп, влить растительное масло, выложить лук, накрыть крышкой и пассеровать 5 мин. Затем добавить морковь, а через 7 – 10 мин положить помидоры. Через 5–7 мин влить в кастрюлю 1,2–1,5 л воды, довести до кипения. Добавить картофель, положить соль, специи и варить 5–7 мин. Затем опустить в суп семгу, влить сливки и варить, пока картофель не станет мягким. Готовый суп посыпать зеленью.

Суп рисовый с кальмарами и зеленым горошком

200 г филе кальмаров, 50 г риса, 300 г картофеля, 50 г корня петрушки, 50–70 г зеленого горошка, 1 средняя луковица, зелень, 3 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу.

Картофель, лук и корень петрушки очистить. Картофель нарезать кубиками, лук и корень петрушки измельчить. Лук обжарить в масле, добавить корень петрушки, жарить 3–5 мин. Довести до кипения 2 л воды, опустить филе кальмаров и через 2–3 мин вынуть. В бульон положить нарезанный картофель, через 7 – 10 мин добавить лук с корнем петрушки. Рис промыть 3–4 раза, залить подсоленной водой и отварить до готовности в отдельной посуде. Когда картофель будет готов, положить в суп нарезанных соломкой кальмаров, отварной рис, зеленый горошек, соль, специи, дать закипеть и снять с огня. При подаче посыпать суп мелко нарезанной зеленью.

Суп из морского окуня

700–800 г филе морского окуня, 200 г помидоров, 1 крупная луковица, 1–2 зубчика чеснока, 100 г мягкого сыра, 100 мл растительного масла, соль, специи по вкусу.

Лук очистить, нарезать мелкими кубиками. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать кубиками. Чеснок нарезать пластинками. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить чеснок, помидоры, нарезанную небольшими кусками рыбу, соль, специи. Тушить под крышкой 15 мин. Затем переложить овощи с рыбой в кастрюлю, влить 1,5–2 л воды и варить 20 мин. В конце варки добавить натертый на мелкой терке сыр, тщательно перемешать. Готовый суп подавать с гренками из белого хлеба, натертыми

чесноком.

Уха по-дальневосточному из кальмаров

400 г филе кальмаров, 300 г картофеля, 50 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, зелень, специи по вкусу.

Кальмаров вымыть в холодной проточной воде, нарезать кольцами, залить холодной водой, добавить соль, душистый перец горошком, лавровый лист, довести до кипения и варить 2 мин. Кальмаров вынуть, бульон процедить. Лук очистить, нарезать мелкими кубиками, обжарить в сливочном масле до прозрачности. Добавить томатную пасту и тушить еще 5 мин. Готовый процеженный бульон довести до кипения. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кипящий бульон вместе с очищенным и нарезанным кружочками корнем петрушки, посолить. Варить, пока картофель не станет мягким. Добавить в уху нарезанных кальмаров, лук, специи, зелень и снять с огня. Дать настояться 15–20 минут.

Уха с белым вином по-венгерски

300 г окуня или судака, 100 г помидоров, 100 г болгарского перца, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 маленькая луковица, зелень, 50 мл белого сухого вина, соль, специи по вкусу.

Лук нарезать полукольцами. Морковь, корень петрушки, болгарский перец и помидоры вымыть. Коренья и помидоры нарезать кружочками. Перец очистить от семян, нарезать соломкой. Овощи сложить в кастрюлю, залить 2 л воды и варить на медленном огне 15–20 мин. Очищенное и нарезанное крупными кусками филе рыбы без кожи и костей посолить, залить в отдельной посуде вином на 15–20 мин. Затем переложить в отвар с овощами, добавить соль, специи и варить до готовности. Готовую уху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Уха из карпа

300–400 г мелкой речной рыбы, 500–700 г карпа, 300 г картофеля, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 50 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, 4–5 веточек петрушки, 2 ст. л.

растительного масла, соль и специи по вкусу.

Мелкую рыбу выпотрошить, очистить, залить холодной водой и варить 30–40 мин на медленном гоне. Затем бульон процедить. Карпа очистить, выпотрошить, разрезать на порционные куски. Картофель и коренья очистить. Картофель нарезать кубиками, коренья натереть на крупной терке. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить коренья, жарить 2–3 мин. В кипящий бульон положить картофель и обжаренные овощи, варить 7 – 10 мин. Затем добавить нарезанного карпа, соль, специи и варить до готовности рыбы (около 20 мин). Уху перед подачей посыпать нарезанной зеленью.

Суп рисовый с фрикадельками

400 г говяжьего фарша, 50 г риса, 200–300 г картофеля, 100 г болгарского перца, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 1 зубчик чеснока, 4–5 веточек укропа, 2–3 веточки кинзы, 2 веточки базилика, 1 яйцо, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Говяжий фарш посолить, добавить немного измельченной зелени, яйцо, измельченный чеснок, перемешать и сформовать фрикадельки. Отварить их в 2,5 л воды, вынуть, бульон процедить. Картофель, морковь, лук очистить. Картофель нарезать кубиками, лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать квадратиками. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и болгарский перец, жарить, помешивая, еще 5–7 мин. В кипящий бульон положить рис и картофель, через 10 мин добавить жареные овощи, соль, специи, фрикадельки и варить до готовности. В готовый суп добавить мелко нарезанную зелень.

Харчо с говядиной

600–700 г говядины, 100 г риса, 300 г помидоров, 2 средние луковицы, 2–3 зубчика чеснока, зелень, 2 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. томатной пасты, 4 ст. л. сливочного масла, 1/3 ч. л. хмели-сунели, соль, сахар по вкусу.

Говядину, желательно грудинку, промыть, нарезать небольшими кусочками, залить водой (4 л) и варить на слабом огне до готовности, снимая пену. Лук нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле до золотистого цвета. Добавить

томатную пасту, сахар, 2 ст. л. бульона и через 3–5 мин снять с огня. Рис промыть, положить в кипящий бульон, варить 7 – 10 мин на среднем огне. Затем добавить спассерованный с томатной пастой лук, довести до кипения. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать дольками. Смешать помидоры с мелко нарубленной зеленью, измельченным чесноком, лимонным соком, солью и специями, положить в суп и варить на небольшом огне до готовности.

Суп с говядиной

600–700 г говядины, 500 г картофеля, 200 г помидоров, 200 г болгарского перца, 100–150 г моркови, 1 средняя луковица, зелень, 2 зубчика чеснока, соль, специи по вкусу.

Говядину промыть, залить холодной водой (3–3,5 л) и варить до готовности. Затем мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками. Лук нарезать полукольцами. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать соломкой. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и нарезать небольшими кубиками. Лук положить в кастрюлю, добавить мелко нарезанное мясо, помидоры, морковь, перец, специи, залить 150–200 мл бульона и тушить 10–15 мин. Картофель очистить, нарезать брусочками, положить в кастрюлю к овощам с мясом, залить бульоном, посолить и варить до готовности. Перед тем как снять с огня, добавить в суп зелень и измельченный чеснок.

Суп мясной с тыквой

300 г говядины, 300 г тыквы, 500 г картофеля, 100 г моркови, 70 – 100 г зелени сельдерея, 1 маленькая луковица, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Мясо промыть, залить водой (3,5–4 л) и варить на медленном огне до готовности, снимая пену. Затем мясо вынуть, нарезать порционными кусками. Бульон процедить. Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук смешать с морковью, положить в кастрюлю, залить небольшим количеством воды, добавить специи, растительное масло и тушить 3–5 мин. Затем добавить нарезанную зелень сельдерея и тушить еще 2–3 мин. Картофель и тыкву очистить, нарезать кубиками. В кипящий мясной бульон положить картофель, через 7 – 10 мин добавить тыкву, варить 5 мин. Затем выложить в суп тушеную морковь с

луком и сельдереем, соль, специи, мясо, довести до кипения и снять с огня.

Томатный суп с рисом и фрикадельками

400 г мясного фарша, 100 г риса, 700 г помидоров, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 2–3 зубчика чеснока, 3–4 веточки петрушки, 2–3 веточки базилика, 3 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи, сметана по вкусу.

В мясной фарш добавить панировочные сухари, посолить, поперчить, тщательно перемешать. Сформовать из фарша фрикадельки размером с грецкий орех. 2,5 л воды довести до кипения, всыпать промытый рис, варить 7 – 10 мин. Затем положить фрикадельки, варить 5 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы и натереть на терке или измельчить в блендере, добавить в суп. Лук мелко нарубить. Морковь нарезать тонкими полукруглыми ломтиками. Лук и морковь обжарить в растительном масле, положить в суп, варить до готовности. Когда суп будет готов, добавить измельченный чеснок, дать супу настояться под крышкой 20–25 мин. При подаче посыпать нарезанной зеленью, добавить сметану или густые сливки.

Суп из фасоли с копченой грудинкой

100 г копченой грудинки, 1 стакан белой фасоли, 500 г помидоров, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 1 средняя луковица, зелень, 4 ст. л. растительного масла, соль, душистый перец, паприка, молотый черный перец, кориандр по вкусу.

Фасоль вымыть, залить водой на 3 ч, еще раз промыть и отварить до готовности. Растительное масло разогреть в сковороде, добавить нарезанную соломкой грудинку, жарить 3–4 мин. Морковь, лук и корень сельдерея вымыть, очистить. Коренья нарезать соломкой, лук – мелкими кубиками. Лук добавить к грудинке, обжарить до прозрачности. Затем положить морковь и корень сельдерея, жарить, помешивая, еще 5–7 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, разрезать каждый на 4 части и положить в кипящую воду (2,5 л). Варить 5 мин, затем вынуть, протереть через сито. Пюре добавить в отвар, туда же положить жареные овощи с грудинкой, отварную фасоль, соль, специи. Довести до кипения и держать на огне еще 5 мин. Готовый суп подавать с мелко нарезанной зеленью.

Куриный суп с кукурузой

1 кг куриного мяса, 200 г помидоров, 100 г моркови, 100 г болгарского перца, 150–200 г консервированной кукурузы, зелень, 3 яйца, соль, специи по вкусу.

Куриное мясо вымыть, положить в кипящую воду (2,5–3 л), варить 30 мин. Затем добавить очищенный от семян и разрезанный на 4–6 частей болгарский перец, разрезанные на 2 части помидоры, очищенную целую морковь, соль, специи и варить до готовности мяса. Мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусками. Перец и морковь удалить, помидоры протереть через сито и влить пюре в бульон. Мясо опять положить в суп, туда же добавить консервированную кукурузу, предварительно слив с нее маринад, положить соль, специи и варить на слабом огне. Яйца тщательно взбить миксером и тонкой струйкой влить в суп, постоянно помешивая. В готовый суп добавить мелко нарезанную зелень.

Куриный суп с фасолью

1 кг куриных окорочков, ½ стакана сухой фасоли, 200 г болгарского перца, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 2–3 зубчика чеснока, 4–5 веточек укропа, 1 ломоть черствого батона толщиной 4–6 см, 5–6 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Окорочка вымыть, разрезать на куски и обжарить с двух сторон в небольшом количестве растительного масла. Лук мелко нашинковать, обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить целые зубчики чеснока. Морковь очистить, натереть на крупной терке и через 2–3 мин добавить к луку и чесноку. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими квадратиками, положить к овощам, добавить специи, залить небольшим количеством воды и тушить 2–3 мин. Фасоль перебрать, вымыть, замочить на 2–3 ч, затем отварить в 3 л воды. В фасолевый отвар добавить курятину, варить 20 мин на среднем огне. Затем ввести в суп тушеные овощи, посолить, поперчить, довести до кипения, варить 3–5 мин. Добавить мелко нарезанный укроп и снять с огня. С батона срезать корку, нарезать мякоть кубиками и подсушить со всех сторон на сковороде без масла. Готовый суп подавать с сухариками.

Суп с уткой и помидорами

400 г мяса утки, 400 г картофеля, 300 г помидоров, 150 г моркови, 200 г кислых яблок, 2 луковицы, зелень, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, соль, специи по вкусу.

Мясо утки вымыть, залить холодной водой (3 л), добавить душистый перец, лавровый лист, 1 целую очищенную луковицу и варить на медленном огне до готовности. Утку вынуть из бульона, отделить мясо от костей и нарезать. Бульон процедить. Картофель, морковь и лук очистить. Картофель нарезать кубиками, лук – полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками, полить лимонным соком. Лук обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Добавить морковь и яблоки, жарить, помешивая, 3–4 мин. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать мякоть небольшими дольками. В кипящий бульон положить картофель, через 10–15 мин добавить лук с морковью и яблоками, помидоры, мясо, соль, специи. Варить на слабом огне 5 мин, положить мелко нарезанную зелень.

Постный борщ с грибами и квашеной капустой

2 ст. л. сушеных белых грибов, 200 г шампиньонов, 300 г картофеля, 300 г квашеной капусты, 300 г свеклы, 100–150 г моркови, 1 крупная луковица, 1 ст. л. клюквы, зелень, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, сахар, специи по вкусу.

Сушеные грибы промыть, залить холодной водой, оставить на 1–2 ч, затем снова промыть, залить новой водой и отварить до готовности. Грибы вынуть, бульон процедить. Шампиньоны вымыть, очистить, нарезать ломтиками. Картофель, свеклу, морковь вымыть, очистить. Картофель нарезать кубиками, свеклу – соломкой, морковь натереть на крупной терке. Свеклу обжарить на растительном масле, добавить 4 ст. л. бульона, сахар и тушить до готовности. Лук мелко нарезать, обжарить в масле, добавить морковь и жарить еще 7 мин. Затем положить в сковороду к овощам шампиньоны, влить 2 ст. л. грибного бульона и тушить, периодически помешивая, около 10 мин. В кипящий грибной бульон положить картофель, варить 5 мин. Добавить тушеную свеклу и квашеную капусту, соль, сахар, специи, варить еще 5–7 мин. Положить в борщ шампиньоны с морковью и луком, довести до кипения, варить 3–5 мин. Перед выключением добавить измельченную зелень, нарезанные соломкой отварные грибы и протертую через сито клюкву.

Борщ с салом

200 г свинины, 50 г копченой грудинки или бекона, 50 г сала, 300 г картофеля, 200 г свеклы, 100 г моркови, 100 г болгарского перца, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, соль, сахар, специи, сметана по вкусу.

Свинину промыть, залить холодной водой (3,5–4 л) и варить на медленном огне до готовности. Мясо вынуть, нарезать небольшими кусочками, бульон процедить. Свеклу в кожуре отварить до полуготовности, очистить, нарезать соломкой, тушить на сковороде вместе с 2–3 ст. л. бульона и томатной пастой до готовности. Лук очистить, мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле, через 3–5 мин добавить морковь, очищенный и нарезанный квадратиками болгарский перец. Картофель очистить и нарезать кубиками, опустить в кипящий мясной бульон. Через 7 – 10 мин добавить свеклу и обжаренный лук с морковью и перцем, положить соль, сахар, специи. Копченую грудинку и сало мелко нарезать, немного обжарить на сковороде, смешать с измельченным чесноком и положить в борщ. Довести до кипения и снять с огня. При подаче в тарелки положить кусочки отварной свинины и сметану.

Борщ с опятами

300 г свежих опят, 400 г картофеля, 200 г свеклы, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 1–2 зубчика чеснока, 200 мл томатного сока, 1 ст. л. уксуса, 3 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. лимонного сока, соль, сахар, специи, зелень, сметана по вкусу.

Свеклу очистить, нарезать соломкой, положить в небольшую емкость, залить 100 мл воды с добавлением уксуса и сахара, тушить под закрытой крышкой до готовности. Лук и морковь очистить, половину луковицы нарезать мелкими кусочками, морковь натереть на крупной терке. В растительном масле спассеровать лук, затем добавить морковь, томатный и лимонный соки, тушить до готовности. Грибы вымыть, очистить, отварить с половинкой луковицы (около 30 мин). 3 л воды довести до кипения. Картофель очистить, нарезать кубиками, положить в кипящую воду. Через 3–5 мин добавить тушеную свеклу. Еще через 5 мин положить овощи, тушенные с томатным соком, нарезанные отварные грибы, соль, сахар, специи. Борщ довести до

кипения и варить 5–7 мин. Добавить измельченный чеснок и зелень, снять с огня и дать настояться 20–30 мин. Подавать на стол со сметаной.

Борщ луковый

6 средних луковиц, 100 г моркови, 200 г квашеной капусты, 200 г помидоров, 4 веточки укропа или петрушки, 200 мл хлебного кваса, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, сахар и специи по вкусу.

Лук очистить, нарезать кольцами, обжарить в растительном масле до светло-золотистого цвета. Морковь очистить и нарезать соломкой. Квашеную капусту предварительно замочить в холодной воде, затем отжать и нарезать. Помидоры вымыть, обдать кипятком, очистить от кожицы, нарезать дольками. Довести до кипения воду (около 3 л), положить морковь, капусту, помидоры, обжаренный лук, посолить, добавить специи, варить до готовности овощей. Перед тем как снять борщ с огня, влить квас, добавить сахар и довести до кипения. Подавать, посыпав мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Рассольник с тыквой

250–300 г мяса копченой курицы, 100 г куриных крылышек, 200–250 г тыквы, 300 г картофеля, 100 г риса, 250–300 г маринованных огурцов, 100 г моркови, 1 средняя луковица, 150 мл огуречного рассола, 2 ст. л. растительного масла, соль, специи и сметана по вкусу.

Куриные крылышки отварить в 3 л воды, вынуть, удалить кости. Мясо мелко нарезать. Бульон процедить. Рис промыть 2–3 раза и залить холодной водой на 10–15 мин. Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими брусочками. Рис и картофель положить в горячий бульон и варить на слабом огне. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь натереть на крупной терке. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и жарить еще 3–4 мин. Затем положить мелко нарезанные огурцы и натертую на крупной терке тыкву, тушить 7 – 10 мин. Тушеные овощи выложить в кастрюлю, добавить рассол и варить 10 мин. Копченую курицу нарезать и вместе с мясом с крылышек добавить в рассольник, посолить, положить специи, зелень. Довести до кипения и снять с огня. Подавать рассольник со сметаной и дольками лимона.

Рассольник с куриными сердечками

500 г куриных сердечек, 70 – 100 г перловой крупы, 300 г картофеля, 100–150 г моркови, 1 средняя луковица, 300 г маринованных или соленых огурцов, 50–70 г оливок, зелень, лимон, 150 мл огуречного рассола, 1–2 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Куриные сердечки положить в холодную воду (около 2,5 л), варить на медленном огне до готовности. Лук мелко нарезать, обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Морковь натереть на терке, добавить к луку, жарить 3–5 мин. Затем добавить томатную пасту, 2–3 ст. л. бульона и мелко нарезанные огурцы. Все вместе тушить 2–3 мин. Перловую крупу промыть, замочить на 20 мин в холодной воде. Затем добавить крупу в бульон, варить на медленном огне почти до готовности. Положить в кастрюлю очищенный и нарезанный кубиками картофель и обжаренные овощи, добавить рассол, соль, специи, варить до мягкости картофеля. В последнюю очередь добавить разрезанные на 2–3 части оливки. При подаче рассольник посыпать зеленью и добавить ломтик лимона.

Рассольник рыбный с гречневой крупой

400 г рыбы, 4 ст. л. гречневой крупы, 300–400 г картофеля, 100 г моркови, 100 г корня петрушки, 200 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, специи, зелень, сметана по вкусу.

Отделить филе рыбы от костей, промыть. Кости, плавники залить холодной водой (около 2,5–3 л), добавить разрезанную на 4 части луковицу и ½ моркови и варить на слабом огне около 1 ч. Готовый бульон процедить, затем снова довести до кипения, положить в него нарезанное кусочками филе рыбы и варить на слабом огне 10–15 мин. Рыбу вынуть из бульона и отложить. Бульон снова процедить. Оставшуюся морковь и корень петрушки очистить, нарезать соломкой, спассеровать в растительном масле. Картофель очистить, нарезать брусочками. Гречневую крупу промыть. Картофель и крупу положить в бульон и варить 10 мин. Огурцы нарезать мелкими ломтиками, залить 200 мл воды и тушить 5 мин, воду слить. Когда картофель будет почти готов, положить в рассольник рыбу и огурцы, добавить спассерованные коренья, соль, специи, варить до готовности. Готовый рассольник подавать с мелко нарубленной зеленью и сметаной.

Рассольник рыбный без картофеля

300–350 г филе морской рыбы, 1 стакан перловой крупы, 100 г моркови, 200–300 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, 4–5 веточек укропа, 100–150 г феты или брынзы, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Перловую крупу промыть, залить водой на 40–60 мин, еще раз промыть, залить 3 л воды и варить до готовности. Лук и морковь очистить. Лук нарезать мелкими кубиками, морковь – тонкими ломтиками. Лук обжарить в растительном масле в течение 3–5 мин, затем добавить морковь и через 5 мин положить нарезанную небольшими кусочками рыбу. Посолить, влить 100 мл воды с лимонным соком и тушить около 10 мин. Вскипятить 3 л воды, положить готовую перловую крупу, зажарку с рыбой, нарезанные соломкой соленые огурцы, соль, специи, довести до кипения. Варить 3–5 мин. Перед выключением положить в рассольник нарезанную кубиками фету или брынзу и измельченный укроп.

Солянка с кальмарами

500 г кальмаров, 100 г моркови, 300 г соленых огурцов, 100 г оливок, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 5–6 веточек петрушки, 1 ст. л. томатной пасты, 3 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Кальмаров очистить, отварить в подсоленной воде в течение 2 мин, вынуть, охладить, нарезать соломкой. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Лук обжарить в масле до золотистого цвета, добавить морковь, томатную пасту, 2–3 ст. л. бульона и тушить 5–7 мин. Огурцы очистить от кожицы, нарезать соломкой. Чеснок измельчить. В кипящий бульон (около 2,5 л) положить зажарку, через 2–3 мин – огурцы. За 2–3 мин до готовности добавить в солянку кальмаров, оливки, чеснок, соль, специи и зелень.

Солянка рыбная белорусская

300 г филе судака, 300 г картофеля, 200 г капусты, 300 г соленых огурцов, 1 средняя луковица, зелень, 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 2 ч. л. уксуса, соль, специи по вкусу.

Рыбное филе промыть, залить 3 л холодной воды и варить до

готовности. Лук нарезать полукольцами, обжарить в масле, добавить очищенные от кожицы и нарезанные соломкой огурцы, томатную пасту и 2 ст. л. бульона, тушить 5–7 мин. Капусту мелко нашинковать. Картофель очистить, нарезать дольками. В кипящий рыбный бульон положить капусту, варить 5 мин. Затем добавить картофель, лук с морковью и томатом, соль и варить, пока картофель не станет мягким. Перед тем как снять суп с огня, добавить специи, уксус и зелень. Дать солянке настояться 20–30 минут.

Солянка по-деревенски со сметаной

300 г картофеля, 300 г капусты, 200 г баклажанов, 300 г помидоров, 100 г болгарского перца, 100 г моркови, 50 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 3–4 веточки базилика, 3–4 веточки петрушки, 3–4 веточки укропа, 3 яйца, 3–4 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, соль и специи по вкусу.

Капусту мелко нашинковать. Картофель, корень петрушки, морковь очистить, нарезать кубиками. Лук разрезать на четыре части, затем нашинковать. Баклажаны вымыть, очистить от кожуры, нарезать кубиками, посыпать солью и через 20 мин промыть холодной водой, затем обжарить в растительном масле. Зелень вымыть и мелко нашинковать. Яйца отварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать дольками. Перец очистить от семян и нарезать кубиками. Лук обжарить в масле до золотистого цвета. Добавить коренья, жарить 5 мин, затем ввести протертые через сито помидоры, болгарский перец, перемешать и тушить под крышкой около 5 мин. В кипящую воду (около 3 л) опустить картофель, через 7 – 10 мин положить капусту, довести до кипения. Добавить тушеные овощи, баклажаны, соль и специи, варить 5 мин. В солянку перед окончанием варки положить рубленые яйца и зелень. Дать готовой солянке настояться 20–30 мин. Подавать со сметаной.

Солянка из овощей с сыром

300 г картофеля, 300 г капусты, 300 г помидоров, 100 г соленых огурцов, 200 г моркови, 100 г корня петрушки, 1 средняя луковица, 3 веточки петрушки, 3 веточки укропа, 3 веточки кинзы, 200 г сулугуни или брынзы, 4 ст. л. сливочного масла, соль, специи, сметана по вкусу.

Капусту нашинковать. Картофель, морковь, корень петрушки,

лук очистить. Картофель нарезать дольками, коренья – кубиками, лук мелко нашинковать. Соленые огурцы очистить от кожицы и натереть на крупной терке. Сыр нарезать кубиками. Зелень вымыть и измельчить. Лук обжарить в масле до прозрачности, добавить коренья и огурцы, жарить, помешивая, 5 мин. Затем выложить в сковороду нарезанные дольками помидоры и тушить 5–7 мин. В воду (3 л) положить нарезанный картофель, варить 10 мин. Добавить капусту, через 5 мин положить тушеные овощи, соль, специи, довести до кипения. Перед тем как снять с огня, добавить в солянку измельченную зелень и нарезанный сыр. Подавать со сметаной.

Капустняк грибной по-гуцульски

500 г свиных костей, 300 г свежих грибов, 150 г копченой колбасы, 50 г перловой крупы, 300 г квашеной капусты, 1 средняя луковица, зелень, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль, специи по вкусу.

Кости промыть, залить 3 л холодной воды и варить 1–1,5 ч. Затем кости вынуть, бульон процедить. Квашеную капусту отжать, выложить в сковороду, влить 100 мл бульона и тушить до готовности. Перловую крупу промыть, залить водой, оставить на 30–40 мин, затем отварить в отдельной посуде до готовности. Грибы промыть, очистить, положить в мясной бульон и варить до готовности. Затем добавить в бульон капусту. Лук нарезать полукольцами, спассеровать в сливочном масле с мукой и томатной пастой, добавить в капустняк. Через 5–7 мин положить отварную перловую крупу, нарезанную соломкой копченую колбасу, соль, специи. Перед тем как снять с огня, добавить мелко нарезанную зелень.

Щи из ревеня

200–300 г куриных костей, 300–400 г картофеля, 5–6 стеблей ревеня с листьями, 2 яйца, 100 г сметаны, соль, специи, зелень по вкусу.

Куриные кости залить 2 л холодной воды, варить 30 мин. Кости удалить. Бульон процедить. Ревень вымыть, нашинковать. Картофель очистить, нарезать небольшими кубиками, положить в кипящий бульон. Через 5 мин добавить ревень, специи, соль, варить до готовности. Яйца отварить вкрутую, охладить, очистить, нарезать кубиками, положить в щи. Добавить сметану,

мелко нарезанную зелень и тщательно перемешать.

Вторые блюда

Овощи слоеные

7 картофелин, 2 баклажана, 4 болгарских перца, 7 шт. моркови, 8 луковиц, 2 головки чеснока, 500 г майонеза, зелень, соль по вкусу.

Картофель и морковь натереть на терке. Лук, баклажаны и перец нарезать. Майонез смешать с толченым чесноком. Овощи выложить в форму слоями: картофель с луком, морковь с луком, баклажаны с луком, болгарский перец. Каждый слой полить майонезом и посыпать зеленью, готовить овощи в духовке 1 час.

Патиссоны с тыквой в сливках

4 кабачка, 4 патиссона, 400 г тыквы, 1 л сливок, 100 г сахара, 100 г муки, соль по вкусу.

Овощи мелко нарезать, перемешать и выложить в форму. Сливки вскипятить с сахаром и солью, залить овощи и тушить в духовке 1 ч. За 10 мин до готовности влить в горшочек муку, разведенную в 150 мл холодной воды.

Овощное рагу «Красота»

1 кг картофеля, 500 г баклажанов, 500 г помидоров, 500 г болгарского перца, 3 моркови, 4 луковицы, растительное масло, перец, соль.

Баклажаны нарезать кружочками, посолить, оставить на 20 мин, а затем обжарить в растительном масле. Лук нарезать и обжарить до золотистого цвета. Морковь натереть на терке и обжарить. Картофель, болгарский перец, помидоры нарезать кружочками. В форму выложить слоями: картофель, лук, баклажаны, морковь, перец, помидоры. Каждый слой посолить и поперчить. Добавить немного воды и тушить в духовке 40–50 минут.

Баклажаны, фаршированные рисом

1 кг баклажанов, 200 г отварного риса, 4 помидора, 2

луковицы, 200 г сала, 250 г майонеза, черный перец, соль по вкусу.

Маленькие баклажаны разрезать вдоль пополам, аккуратно вынуть мякоть. Сало нарезать кубиками, обжарить в сковороде вместе с луком. Добавить измельченную мякоть баклажанов, нарезанные помидоры, соль, перец, тушить 10 мин. Приготовленную массу смешать с отварным рисом, начинить половинки баклажанов. Выложить их в форму, залить майонезом и запекать в духовке 20 минут.

Медальоны из баклажанов

500 г баклажанов, 500 г помидоров, 2–3 зубчика чеснока, зелень, твердый сыр, 3 ст. л. майонеза, 5–6 ст. л. растительного масла, соль, специи по вкусу.

Баклажаны вымыть, нарезать кружочками толщиной 5 мм, залить холодной подсоленной водой на 10 мин, затем отжать. Кружочки баклажанов обжарить в растительном масле с двух сторон до образования золотистой корочки. Помидоры вымыть, нарезать кружочками толщиной 5–7 мм. Чеснок измельчить, сыр натереть на средней терке. Зелень вымыть и мелко нарезать. Кружочек баклажана смазать майонезом, посыпать чесноком, сверху положить кружочек помидора, снова смазать майонезом и посыпать зеленью. Затем снова в том же порядке положить баклажаны и помидоры. Медальоны посыпать тертым сыром, выложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке при температуре 160–180 °С 5–7 минут.

Овощные котлеты

300 г картофеля, 300 г капусты, 100 г моркови, 2 зубчика чеснока, 4–5 веточек укропа, 1 яйцо, 1/3 стакана муки, 100 г сметаны, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

Капусту очень мелко нашинковать. Картофель, морковь и чеснок очистить. Картофель и морковь натереть на мелкой терке, чеснок измельчить. Укроп вымыть и мелко нарезать. Картофель, морковь и капусту соединить, слегка отжать лишнюю жидкость. Добавить соль, специи, яйцо, муку. Все тщательно перемешивать до тех пор, пока масса не станет однородной. Сформовать из овощного фарша котлеты, обвалять в муке и выложить на сковороду в разогретое растительное масло. Жарить с каждой стороны по 5–7 мин. Укроп соединить с чесноком, добавить

сметану и тщательно перемешать. Готовые котлеты подавать с чесночно-сметанным соусом.

Картофельные котлеты «Томатные»

1 кг картофеля, 1 средняя луковица, 3 яйца, ½ стакана муки, 3 ст. л. кетчупа или томатного соуса, 4 ст. л. сливочного масла, 1/3 стакана растительного масла, соль, специи по вкусу.

Картофель и лук очистить. Картофель отварить до готовности, слить воду и размять в пюре. Лук нарезать небольшими кубиками, обжарить в 1 ст. л. сливочного масла до золотистого цвета, соединить с картофельным пюре. Добавить муку, яйца, соль, специи, кетчуп, тщательно перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в муке и обжарить в растительном масле до образования золотистой корочки.

Зразы картофельные с овощами

1 кг картофеля, 200 г моркови, 200 г баклажанов, 1 средняя луковица, 2 яйца, 3 ст. л. муки, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1 ст. л. кетчупа, ½ стакана растительного масла, соль, специи, зелень по вкусу.

Морковь очистить, натереть на средней терке. Лук нарезать мелкими кубиками. Баклажаны очистить от кожуры, нарезать мелкими кубиками и положить на 10 мин в холодную подсоленную воду, затем отжать. Лук обжарить в растительном масле до прозрачности, добавить морковь и баклажаны, жарить 5–7 мин. Затем добавить кетчуп и мелко нарезанную зелень, соль, специи, тушить 5 мин. Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде до готовности. Затем пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, специи, перемешать. Из картофельной массы сделать лепешки, выложить на середину каждой овощной фарш, сформовать зразы. Запанировать их в сухарях и жарить в разогретом масле с двух сторон до готовности. Подавать со сметаной и мелко нарезанным зеленым луком.

Треска с овощным гарниром

700 г филе трески, 5 помидоров, 4 болгарских перца, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 3 ст. л. муки, 5 ст. л. растительного масла, перец, соль по вкусу.

Лук и перец нарезать кольцами, обжарить. Помидоры нарезать кружочками, посолить, запанировать в муке и обжарить. Филе трески разрезать на куски, посолить, поперчить, запанировать в муке, затем обжарить. В форму выложить рыбу, помидоры, лук и перец, добавить толченый с солью чеснок, влить 200 мл воды и тушить в духовке до готовности (20 мин).

Рагу из красной рыбы и моркови

150 г красной рыбы (семги), 3 моркови, 1 помидор, 1 луковица, соль, перец, хмели-сунели

Красную рыбу, помидоры и лук нарезать, морковь натереть на терке. Выложить все в форму, добавить немного воды и готовить в духовке 35–45 мин. За 5 мин до готовности добавить соль, перец и хмели-сунели.

Лосось в соусе

1 кг лосося, 100 г сливочного масла, 200 мл белого вина, лавровый лист, соль

Для соуса: 12 раков, зелень укропа, 20 г сливочного масла, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. тертого сыра, мускатный орех, соль

Подготовленного лосося натереть солью и оставить на 10 мин, затем нарезать кусочками. В форму положить сливочное масло, лавровый лист, влить вино, выложить рыбу и тушить в духовке 15–20 мин. Для приготовления соуса раков отварить в подсоленной воде с укропом в течение 5 мин. Затем раков очистить, мясо пропустить через мясорубку и обжарить. Добавить муку, перемешать, влить 600 мл ракового бульона, вскипятить, процедить, добавить лимонный сок, сметану, всыпать сыр, мускатный орех и перемешать. Готового лосося полить раковым соусом и довести до кипения.

Фрикадельки рыбные под молочным соусом

1 кг сома, щуки или судака, 1 ломоть белого батона толщиной 5–6 см, 1 яйцо, 100 мл молока, 50 г твердого сыра, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

Для соуса: 300 мл молока, 1 ст. л. муки, 5–6 веточек петрушки, 2 ст. л. сметаны

Рыбу очистить, удалить кожу, плавники и кости. С батона срезать корку, мякиш нарезать кусочками и размочить в молоке. Лук очистить. Филе рыбы, лук и отжатый батон пропустить два раза через мясорубку, добавить взбитое яйцо, соль, специи, натертый на мелкой терке сыр. Все тщательно перемешать и сформовать фрикадельки. Обжарить их со всех сторон в растительном масле. Для соуса муку смешать с небольшим количеством молока, чтобы не было комков, долить оставшееся молоко, добавить сметану, измельченную зелень, соль, специи. Залить соусом фрикадельки, тушить под крышкой на медленном огне около 20 минут.

Фрикадельки из щуки

2 кг щуки, 6 картофелин, 1 морковь, 3 луковицы, 1 яйцо, зелень, соль по вкусу.

Очистить щуку, отделить филе от костей. Филе пропустить 3 раза через мясорубку вместе с луком, вбить яйцо, посолить и сформовать из фарша фрикадельки. Из головы и костей щуки сварить бульон. Картофель, лук и морковь очистить, нарезать, перемешать. Выложить в форму половину нарезанных овощей, затем фрикадельки и оставшуюся часть овощей. Залить горячим бульоном и готовить в духовке 30–40 минут.

Кальмары с грибами в горшочке

5 тушек кальмаров, 400 г шампиньонов, 2 луковицы, 100 г сыра, 200 мл сливок, 1 кубик грибного бульона, соль по вкусу.

Тушки кальмаров очистить, нарезать соломкой, посолить, положить в горшочек. Обжарить в растительном масле нарезанные шампиньоны с луком и добавить в горшочки с кальмарами. Кубик грибного бульона растворить в кипятке, остудить, смешать со сливками, залить кальмаров, посыпать сыром и готовить в духовке 10–15 мин при температуре 180 °С.

Котлеты из кальмаров

1 кг кальмаров, 1 средняя луковица, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 4 ст. л. панировочных сухарей, 3 ст. л. муки, 1 ломоть белого батона толщиной 3–4 см, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

Кальмаров вымыть, разделать и очистить. С батона срезать корку и замочить его в воде. Лук и чеснок очистить. Филе кальмаров, лук, чеснок и размоченный хлеб пропустить через мясорубку. В фарш добавить яйцо, соль, специи, тщательно перемешать и сформовать котлеты. Запанировать котлеты сначала в муке, затем в сухарях и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета.

Баранина с помидорами в горшочке

450 г баранины, 4–5 помидоров, 1 луковица, 2 яйца, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, перец, соль по вкусу.

Мякоть баранины пропустить через мясорубку. Приготовленный фарш обжарить в масле вместе с луком, переложить в горшочек, добавить нарезанные помидоры, соль, перец. Запекать в духовке 1 ч. Затем залить взбитыми яйцами, запекать еще 15 мин. Подавать, посыпав зеленью.

Говядина с изюмом и хлебом

500 г говядины, 1 ст. л. изюма, 4 шт. чернослива, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 корень петрушки, 2 луковицы, 150 г ржаного хлеба, 1 ст. л. молотых сухарей, 2 ст. л. томатного пюре, лимонная кислота, 2 ст. л. сливочного масла, черный перец горошком, 1 ч. л. сахара, соль по вкусу.

Подготовленное мясо нарезать, отбить, посолить и обжарить в масле. Затем поместить в сотейник, залить горячей водой, добавить перец горошком и тушить 30–40 мин. Лук, морковь и коренья нарезать, добавить к мясу, положить томатное пюре, сахар, лимонную кислоту, молотые сухари, тушить 30–50 мин. За 10–15 мин до готовности добавить изюм и чернослив. Ржаной хлеб нарезать кубиками, обжарить в масле. Добавить к мясу в самом конце приготовления.

Бифштексы в пивном соусе

500–600 г говяжьей вырезки, 200 г помидоров, 200 г болгарского перца, 1 крупная луковица, 4–5 зубчиков чеснока, 100 мл белого вина, 200 мл пива, 6–7 веточек петрушки, 6–7 ст. л. растительного масла, соль и специи по вкусу.

Говядину вымыть, обсушить, нарезать поперек волокон

кусками толщиной 2–3 см, тщательно отбить с двух сторон. Натереть мясо солью и специями, залить 3 ст. л. вина и поставить на 2 ч в холодильник. Помидоры вымыть, нарезать кусочками. Перец очистить от плодоножек, семян и перегородок и нарезать квадратиками. Чеснок нарезать пластинками, лук – полукольцами. Лук обжарить в небольшом количестве растительного масла до прозрачности, добавить перец, помидоры, жарить еще 5 мин, затем положить к овощам чеснок, влить пиво и вино и тушить под крышкой 3–5 мин. Мясо обжарить в раскаленном растительном масле по 3–4 мин с каждой стороны, затем переложить его в сковороду с соусом, накрыть крышкой и тушить 5–7 мин на среднем огне.

Бифштекс говяжий

500 г говяжьей вырезки, 50 г сливочного масла, 1 ст. л. тертого хрена, соль и перец по вкусу.

Вырезку разрезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см и отбить с двух сторон до толщины 1,5–2 см. Подготовленные ломтики посыпать солью и перцем, натереть хреном, оставить на 15–20 мин. Обжарить бифштексы на разогретом сливочном масле по 6 – 10 мин с каждой стороны. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Биточки с сыром и перцем

500 г говядины, 1 ломоть белого батона толщиной 5–6 см, 100 г болгарского перца, 1 средняя луковица, 1 яйцо, 100 г твердого сыра, 1/3 стакана растительного масла, 5–6 ст. л. панировочных сухарей, соль и специи по вкусу.

С батона срезать корку и замочить его в воде, затем отжать лишнюю жидкость. Лук очистить. Лук, батон и мясо пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соль, специи и тщательно перемешать. Сыр нарезать кубиками. Болгарский перец вымыть, удалить плодоножки и семена, нарезать небольшими квадратиками. Сделать из фарша лепешки, в середину каждой положить по кусочку болгарского перца и сыра, сформовать биточки, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле на сильном огне по 3–5 мин с каждой стороны. Затем добавить в сковороду 150 мл воды и тушить биточки под крышкой до готовности.

Антрекот с помидорами и чесноком

800 г говяжьей вырезки, 400 г помидоров, 4 зубчика чеснока, 300 г твердого сыра, 4–5 ст. л. сливочного масла, соль и специи по вкусу.

Говядину вымыть, удалить пленки, нарезать поперек волокон кусками толщиной 1–2 см, натереть солью и специями, оставить на 2–3 ч. Разогреть сливочное масло, обжарить антрекоты с двух сторон до румяной корочки. Затем влить в сковороду 150–200 мл воды и тушить мясо до готовности. Сыр натереть на крупной терке, помидоры нарезать кружочками, чеснок измельчить. Антрекоты смазать измельченным чесноком, сверху положить кружочки помидоров и посыпать сыром. Тушить под крышкой 3–4 мин. Перед подачей на стол мясо посыпать мелко нарезанной зеленью и полить лимонным соком.

Свинина с капустой в горшочке

1 кг свинины, 1 кг капусты, 500 г яблок, 100 г лука, 150 мл мясного бульона, 3–4 ст. л. лимонного сока, 100 г свиного жира, перец, соль по вкусу.

Свинину нарезать кусочками, обжарить в свином жире, добавить нарезанный лук, посолить, поперчить, жарить до готовности. Капусту нашинковать, слегка потушить с добавлением небольшого количества воды и 2–3 ст. л. лимонного сока, посолить, поперчить. Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать дольками, полить оставшимся лимонным соком. В горшочек положить обжаренное мясо, тушеную капусту, яблоки, влить мясной бульон и тушить в духовке 30 минут.

Кролик в белом соусе

1 тушка кролика, 1 морковь, 1 луковица, 5 ст. л. сливочного масла, зелень петрушки, лавровый лист, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для соуса: 300 мл мясного бульона, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. сливочного масла, соль

Тушку кролика разрубить на части, натереть солью, перцем, обжарить в масле. Выложить в форму. Лук и морковь нарезать, обжарить отдельно, добавить к мясу. Добавить зелень петрушки, лавровый лист, влить 200 мл воды, тушить в духовке 1,5 ч. Для приготовления соуса муку спассеровать в масле, развести мясным

бульоном, посолить, варить на слабом огне 5 мин. Приготовленный соус влить в горшочек к мясу, тушить 20 минут.

Жаркое из свинины по-молдавски

800 г свинины, 1 морковь, 5 луковиц, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. измельченной зелени укропа, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Мясо, лук и морковь нарезать, обжарить. Затем влить воду, добавить томатную пасту, соль, лавровый лист, перец и тушить 1,5 ч. За 5 мин до готовности добавить измельченный чеснок. Подавать, посыпав зеленью укропа.

Свинина по-краснодарски

500 г свинины, 5 картофелин, 3 болгарских перца, 5 помидоров, 1 морковь, 2 луковицы, 4 зубчика чеснока, 200 мл мясного бульона, растительное масло, зелень, перец, соль по вкусу.

Лук и болгарский перец нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить лук в растительном масле, добавить морковь и перец. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, нарезать, добавить к обжаренным овощам, посолить, поперчить, тушить 5 мин. Свинину нарезать, посолить, поперчить, выложить в форму. Добавить очищенный и нарезанный ломтиками картофель, чеснок и обжаренные овощи. Залить горячим бульоном и готовить в духовке 1,5 ч при температуре 250 °С. За 30 мин до готовности аккуратно перемешать. Подавать, посыпав зеленью.

Гювеч с тыквой по-белградски

250 г свинины, 250 г говядины, 2 ст. л. риса, 200 г тыквы, 9 помидоров, 1 баклажан, 2 болгарских перца, 3 луковицы, 4 ст. л. растительного масла, 3 ст. л. измельченной зелени петрушки, сельдерея и укропа, ¼ ч. л. перца, соль по вкусу.

Перец, баклажан, лук и тыкву нарезать, смешать с измельченной зеленью, посолить, поперчить, полить растительным маслом и дать постоять 30 мин. Смесь разделить на 2 части. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мякоть нарезать, также разделить на 2 части. Подготовленное мясо нарезать. В форму выложить половину помидоров, затем

одну часть овощной смеси, мясо, снова помидоры, оставшиеся овощи и рис. Залить 400 мл воды и образовавшимся от овощей соком, посолить, поперчить и тушить 1–1,5 часа.

Курица с тыквой

700 г куриного филе, 600 г пшена, 300 г тыквы, 1 морковь, 1 луковица, 100 г столового маргарина, соль по вкусу.

Куриное филе нарезать кусочками, обжарить в маргарине с луком и морковью. Выложить в форму. Тыкву нарезать кубиками, смешать с промытым пшеном, выложить в форму поверх курицы, посолить, залить кипятком и запекать в духовке 1 час.

Мясное ассорти с овощами

250 г свинины, 250 г говядины, 3 ст. л. риса, 1 баклажан, 3 помидора, 3 болгарских перца, 3 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, зелень петрушки, красный молотый перец, соль по вкусу.

Помидоры, перец и баклажан нарезать. Смешать с измельченным луком и зеленью петрушки, посолить, поперчить, полить растительным маслом и дать немного постоять. Затем выложить половину смеси овощей в форму, добавить нарезанное кусочками мясо, выложить оставшиеся овощи и рис. Влить 400 мл воды, посолить, поперчить, добавить масло и тушить 2 часа.

Печенка с изюмом и корицей

800 г говяжьей печенки, 100 г изюма без косточек, 1 яблоко, 1 луковица, 2 ст. л. муки, 1 ст. л. сметаны, 1 ст. л. растительного масла, 2 ст. л. уксуса, ½ ч. л. молотой корицы, перец, 1 ст. л. сахара, соль по вкусу.

Подготовленную печенку залить холодной водой и оставить на 2 ч. Затем отварить, нарезать, бульон процедить. Лук нарезать, обжарить в масле. Затем посыпать мукой и готовить 3–5 мин, влить 100 мл бульона, в котором варилась печенка, добавить сахар, уксус и перемешать. Изюм ошпарить кипятком, обсушить. Яблоко очистить и нарезать. В форму положить печенку, посыпать перцем и корицей, добавить изюм, яблоки, луковую подливу, сметану, влить бульон и тушить 15–20 минут.

Зразы из тыквы с мясной начинкой

800–900 г тыквы, 200 г свиного фарша, 5 ст. л. манной крупы, 200 мл молока, 2 яйца, 1 маленькая луковица, 4 ст. л. панировочных сухарей, 1/3 стакана растительного масла, соль и специи по вкусу.

Тыкву очистить от кожуры и семян, мякоть натереть на крупной терке, посолить, выложить в сковороду с разогретым растительным маслом и тушить под крышкой на среднем огне до готовности. Влить в сковороду молоко, небольшими порциями добавить манную крупу, варить, непрерывно помешивая, чтобы не было комков. Когда манная крупа будет готова, сковороду снять с огня и дать остыть тыквенной смеси. Затем добавить взбитые яйца и тщательно перемешать. Лук очистить, мелко нарезать. Свиной фарш и лук обжарить в растительном масле до готовности, посолить, добавить специи. Из тыквенной смеси сформовать лепешки, выложить на середину каждой мясной фарш, придать форму зраз, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в разогретом растительном масле с двух сторон до готовности. Подавать зразы, полив растопленным сливочным маслом, сметаной или майонезом.

Язык с овощами

500 г языка, 300 г картофеля, 200 г капусты, ½ моркови, ½ репы, 1 корень петрушки, 1/3 корня сельдерея, 2 луковицы, 200 мл белого соуса, 1 ст. л. измельченной зелени, специи, черный перец горошком, соль по вкусу.

Подготовленный язык отварить в течение 2–4 ч. После 1–2 ч варки добавить нарезанную морковь, 1 луковицу, корень петрушки и сельдерея, лавровый лист. Затем язык поместить под холодную воду, очистить от кожицы, нарезать. Положить кусочки языка в сотейник. Добавить нарезанные картофель, репу, капусту и оставшийся лук. Положить лавровый лист, соль и черный перец горошком, влить процеженный бульон и тушить 30 мин. После этого добавить белый соус, аккуратно перемешать и прокипятить.

Вымя с овощами

750 г вымени, 5 картофелин, 2 моркови, ½ репы, ½ брюквы, 1 луковица, 250 г сметаны, лавровый лист, душистый перец горошком, соль по вкусу.

Вымя замочить в холодной воде на 6 ч. Затем отварить в течение 3–4 ч. Отвар процедить. Вымя нарезать, выложить в

сотейник. Добавить нарезанные морковь, лук, репу, брюкву и картофель, посолить, положить лавровый лист, душистый перец, залить отваром и тушить 20 мин. Влить сметану и тушить еще 15 минут.

Десерты

Десертный салат из яблок с медом

5–6 яблок, 6–7 грецких орехов, 60 г меда, 1/3 стакана лимонного сока

Яблоки натереть на крупной терке. Мед и лимонный сок хорошо перемешать, сразу же полить яблоки. Поставить на 1 ч в холодильник. Перед подачей посыпать рублеными орехами.

Десертный салат из фруктов с ванильным соусом

500 г фруктов (яблоки, апельсины, груши), 500 мл молока, 2–3 яичных желтка, ваниль, сахар

Вымытые фрукты нарезать тонкими ломтиками, выложить в стеклянный салатник. Для соуса вскипятить молоко, постепенно добавить взбитые с сахаром и ванилью желтки. Постоянно помешивая деревянной ложкой, нагревать на слабом огне до тех пор, пока соус не загустеет до консистенции сливок. Остудить и полить фрукты.

Десертный салат из яблок с черносливом

400 г яблок, 200 г чернослива, 150 г сметаны, 5 ст. л. сахара

Чернослив вымыть, замочить в кипятке на 10 мин, затем отжать и мелко нарезать. Яблоки натереть на крупной терке, смешать с черносливом. Салат заправить сметаной, взбитой с сахаром, и подать на стол.

Яблоки, фаршированные творогом

1 кг яблок, 300 г творога, 200 г кураги, 3 ст. л. изюма, 2 ст. л. измельченных грецких орехов, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. сметаны или густых сливок, 1 ч. л. ванильного сахара, сахар по вкусу.

Яблоки вымыть, срезать верх, удалить сердцевину и часть мякоти, оставив стенки толщиной 1 см. Творог растереть с сахаром, ванильным сахаром и сметаной. Курагу и изюм промыть, залить кипятком на 10–20 мин, затем отжать. Курагу мелко

нарезать и вместе с изюмом добавить к творожной массе, тщательно перемешать. Наполнить получившейся начинкой яблоки, сверху посыпать толчеными орехами. Яблоки выложить на смазанный сливочным маслом противень и запекать при температуре 150–180 °С около 30 минут.

Творожная запеканка с грушами и медом

200 г творога, 1 груша, 1 яйцо, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. мелко рубленных грецких орехов, имбирь, ванилин, сливочное масло для смазывания формы

Грушу очистить, нарезать небольшими кусочками. В творог добавить яйцо, мед, имбирь и ванилин, тщательно взбить блендером. В творожную массу добавить кусочки груши. Форму смазать сливочным маслом, выложить творожную массу, разровнять, посыпать орехами. Духовку разогреть до 180 °С. Выпекать запеканку до образования румяной корочки (30–40 мин).

Яблочная запеканка с медом и корицей

1,4 кг яблок, 2 стакана овсяных хлопьев «Геркулес», ½ стакана миндаля, ½ стакана кокосовой стружки, 8 ст. л. сливочного масла, ½ стакана муки, 2 ст. л. кукурузного крахмала, ¼ стакана меда, 3 ст. л. сахара, 1 ч. л. молотой корицы, лимонный сок, соль

Яблоки очистить, нарезать небольшими кусочками. Выложить в миску, добавить лимонный сок, сахар, крахмал, корицу и щепотку соли, хорошо перемешать и выложить ровным слоем в прямоугольную форму, смазанную маслом. В небольшой глубокой сковороде растопить сливочное масло с медом. Добавить муку, овсяные хлопья, миндаль, кокосовую стружку и щепотку соли. Хорошо перемешать и выложить массу ровным слоем на яблоки. Выпекать в духовке, разогретой до 200 °С, 45–55 мин, пока яблоки не станут мягкими. Если верхний слой сильно зарумянится, накрыть форму фольгой. Запеканку остудить, подавать с йогуртом.

Запеканка из груш и яблок

400 г сладких яблок, 400 г груш, 100 мл игристого вина, 1 яйцо, 3 яичных желтка, 20 г сливочного масла, 100 г сахара,

корица по вкусу.

Яблоки и груши очистить от кожуры и сердцевины, нарезать дольками. Фрукты положить в сковороду с растопленным маслом, добавить щепотку сахара, сбрызнуть игристым вином и тушить 5 мин. Огнеупорную форму смазать сливочным маслом, выложить фрукты. В миску положить желтки, яйцо и сахар, поставить на водяную баню. Содержимое миски хорошо взбить венчиком. Постепенно добавляя игристое вино и сок, образовавшийся при тушении фруктов, взбить до образования пены. Приготовленным кремом залить фрукты. Духовку разогреть в режиме гриля. Выпекать запеканку 20–30 мин. Подавать, посыпав корицей.

Десертный салат из дыни, груш и банана

200 г мякоти дыни, 1–2 груши, 1 банан, лимонный сок, сахар

Мякоть дыни нарезать кубиками. Груши очистить от кожуры, нарезать ломтиками. Очищенный банан нарезать кружочками. Продукты соединить, аккуратно перемешать и полить лимонным соком, смешанным с сахаром.

Хурма фаршированная

1 кг хурмы, 200 г сладкой творожной массы, 50 г молочного шоколада, 50 мл жирных сливок, сахар и ваниль по вкусу.

Спелые, но плотные плоды хурмы вымыть, удалить плодоножки и вынуть часть мякоти, чтобы остались стенки толщиной около 1,5 см. Мякоть хурмы очистить от косточек, нарезать. Шоколад натереть на крупной терке. Смешать мякоть хурмы, творожную массу и шоколад, наполнить этой смесью плоды. Сливки взбить с сахаром и ванилью, украсить фаршированную хурму.

Запеканка из слив

100 мл молока, 150 мл сливок, 50 мл ликера «Амаретто», 4 яйца, 200 г сахара, 50 г молотого миндаля, 2 ч. л. ванильного сахара, ½ ч. л. соли, сахарная пудра

Для начинки: 500 г слив, 100 г сливочного масла, 200 г сахара

Сливы разрезать пополам, удалить косточку. Растопить в сковороде масло, выложить сливы срезом вниз. Посыпать

сахаром, немного подрумянить, перевернуть и снять сковороду с огня. Довести молоко до кипения, добавить сливки и ликер, снять с огня. Смешать яйца, сахар, ванильный сахар и соль, взбить в густую пену. Добавить молочную смесь, хорошо перемешать. Всыпать миндаль. Сливы выложить в форму, смазанную маслом, залить молочной смесью. Выпекать в духовке, разогретой до 180 °С, около 25–30 мин. Подавать, посыпав сахарной пудрой.

Лазанья с фруктами

15 листов лазаньи, 3 яблока, 3 груши, 1 банан, 150 г абрикосового джема, сахар, корица по вкусу., сливочное масло для смазывания формы

Фрукты очистить, нарезать мелкими кубиками. Листы лазаньи отварить до готовности согласно инструкции на упаковке. Форму смазать сливочным маслом, выкладывать листы лазаньи по одному. Каждый лист смазать абрикосовым джемом, выложить нарезанные фрукты, посыпать сахаром. Выпекать при температуре 160–170 °С 30 минут.

Маковая баба

1 стакан мака, 4 яйца, 200 г масла, 1 стакан муки, 1 ч. л. разрыхлителя, 1 стакан сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1 ч. л. миндальной эссенции, масло для смазывания формы

Для помадки: ¾ стакана сахарной пудры, сок ½ лимона

Отделить белки от желтков, взбить в пышную пену. Желтки взбить с сахаром. Добавить муку, разрыхлитель, растопленное масло, взбить. Вмешать взбитые белки. Добавить мак, эссенцию, ванильный сахар, перемешать. Форму смазать маслом, выложить тесто. Выпекать в духовке при температуре 200 °С 40 мин. Для помадки растереть сахарную пудру с лимонным соком. Готовую бабу остудить, полить помадкой.

Пудинг из сухарей с медом

3½ стакана молотых ржаных сухарей, 1/3 стакана рубленых грецких орехов, ½ стакана меда, 5 яиц, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. маргарина, 2 ст. л. муки, ¾ стакана сахара, 1 ст. л. сахарной пудры, панировочные сухари

Яичные желтки отделить от белков, растереть с сахаром и

сливочным маслом. Добавить молотые ржаные сухари, орехи, муку, хорошо перемешать. Яичные белки взбить в устойчивую пену, соединить с сухарной массой. Выложить в форму, смазанную маргарином и посыпанную сухарями. Выпекать в духовке 40 мин при температуре 240 °С. Горячий пудинг полить медом, остудить и посыпать сахарной пудрой.

Творожный пудинг со свеклой и яблоками

400 г творога, 400 г отварной свеклы, 300 г яблок, 50 г манной крупы, 5 яичных белков, 200 г сахара, сметана, масло для смазывания формы, панировочные сухари

Творог пропустить через мясорубку вместе с отварной очищенной свеклой и очищенными яблоками. В полученную массу добавить манную крупу, сахар, взбитые яичные белки. Выложить массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Выпекать в духовке при температуре 180 °С 50 мин. Подавать со сметаной.

Пудинг «Райский» на пару

8 яблок, 4 ст. л. изюма, 6 яиц, 200 г толченых пшеничных сухарей, 4 ст. л. сахара, 2 ч. л. сока апельсина

Отделить яичные белки от желтков. Желтки растереть с сахаром. Добавить сухари, тертые яблоки, изюм, апельсиновый сок. Ввести взбитые белки. Массу аккуратно перемешать и выложить в форму, смазанную маслом. Довести до готовности на водяной бане в течение 1,5–2 ч. Подавать со сладким соусом.

Шарлотка яблочная

5 яблок, 3 яйца, ½ пачки маргарина, 250 г муки, 250 г сахара, 1 ч. л. корицы, ванильный сахар, ½ ч. л. соды, соль, масло для смазывания формы, панировочные сухари

Яйца взбить с сахаром. Добавить растопленный маргарин, просеянную муку, соль и соду, гашенную уксусом. Яблоки нарезать кусочками, положить в кастрюльку, влить ½ стакана воды, довести до кипения и томить до мягкости. Форму для выпекания смазать маслом, посыпать панировочными сухарями или манной крупой. Выложить яблоки, посыпать корицей и ванильным сахаром. Залить тестом. Выпекать в духовке 30–

35 мин при температуре 180 °С. Подавать шарлотку, украсив сахарной пудрой или взбитыми сливками.

Шарлотка тыквенная

200 г тыквы, курага, изюм, 3 яйца, 250 г муки, 1 ч. л. разрыхлителя теста, 250 г сахара, цедра 1 лимона или апельсина

Яйца взбить с сахаром, добавить просеянную муку, разрыхлитель, перемешать. Тыкву нарезать тонкими ломтиками или натереть на крупной терке, смешать с курагой и изюмом. Форму выстелить промасленным пергаментом, выложить тыкву, посыпать сахаром и цедрой, залить тестом. Выпекать в духовке при температуре 180 °С до готовности (50 мин). Готовую шарлотку немного охладить, перевернуть на блюдо, чтобы кусочки тыквы оказались сверху.

Паровое суфле из манной крупы с яблоками

200 г яблок, 40 г манной крупы, 1 яйцо, 400 мл молока, 20 г сливочного масла, 40 мл сахарного сиропа, масло для смазывания формы

Из молока и манной крупы сварить вязкую кашу, остудить. Добавить сахарный сироп, сливочное масло, яйцо, взбить. Яблоки очистить, нарезать кусочками, припустить в небольшом количестве воды до мягкости, остудить, соединить с основной массой. Выложить в небольшую формочку, смазанную сливочным маслом, накрыть крышкой и поставить на водяную баню. Готовить 30 мин. При подаче полить сахарным сиропом.

Суфле из моркови с яблоками и грушами

400 г моркови, 200 г яблок, 200 г груш, 2 ст. л. манной крупы, 2 яйца, 200 мл молока, 2 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. меда, 1,5 ст. л. панировочных сухарей, 1 ч. л. растительного масла, соль

Морковь очистить, натереть на крупной терке, выложить в сотейник. Влить 1 стакан теплой воды, добавить молоко и тушить до мягкости. Размягченную морковь протереть через сито и снова поставить на огонь. Морковное пюре посолить по вкусу., добавить 1 ст. л. сливочного масла и мед (1,5 ст. л.), постепенно всыпать манную крупу, постоянно помешивая, варить на медленном огне 10–15 мин. Яичные белки отделить от желтков. Когда пюре

немного остынет, смешать его с растертыми яичными желтками и белком одного яйца, взбитым в пену. Яблоки и груши вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Яблочно-грушевое пюре соединить с белком 1 яйца, взбитым в пену, добавить 1 ст. л. сливочного масла, перемешать. Морковное пюре выложить в форму, смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями, разровнять. Сверху выложить яблочно-грушевое пюре, разровнять, сбрызнуть растопленным маслом и посыпать панировочными сухарями. Выпекать суфле в духовке при температуре 150–180 °С в течение 30–40 мин. Готовое суфле аккуратно извлечь из формы, выложить на плоское блюдо и полить медом.

Суфле с хурмой

5 шт. хурмы, 3 яйца, 2 ст. л. апельсинового сока, 4 ст. л. сливочного масла, 3 ст. л. сахара

Отделить яичные белки от желтков. Масло взбить с сахаром и яичными желтками. Хурму измельчить в блендере, добавить апельсиновый сок, желтковую массу, перемешать. Яичные белки взбить в устойчивую пену, соединить с пюре. Приготовленную массу выложить в формочки, смазанные маслом. Выпекать в духовке 30 мин при температуре 200 °С. Готовое суфле сразу подать на стол.

Кофейное суфле с орехами

100 г грецких орехов, 100 г горького шоколада, 2 ч. л. растворимого кофе, 40 мл кофейного ликера или коньяка, 6 яичных белков, 4 яичных желтка, 250 мл молока, 40 г сливочного масла, 40 г муки, масло и сахар для формочек

Разогреть в кастрюльке молоко. Разломать шоколад на кусочки, положить в молоко, перемешать, чтобы растаял. Сливочное масло растопить в другой кастрюльке, всыпать, постоянно помешивая, муку, хорошо перемешать. Влить шоколадное молоко, хорошо перемешать. Добавить кофейный ликер или коньяк, растворимый кофе и довести до кипения. Снять с огня. Тщательно взбивая, добавить 2 яичных белка, охладить. Оставшиеся белки (4 шт.) взбить в пышную массу. Желтки растереть добела с небольшим количеством сахара. Белки и желтки ввести в тесто. Формочки смазать сливочным маслом, хорошо посыпать сахаром. На дно выложить рубленые грецкие

орехи. Выложить тесто, заполнив формочки на ¾, поставить в глубокий противень и влить в него немного воды (чтобы она доходила до середины формочек). Выпекать суфле в разогретой до 200 °С духовке 20 мин. Суфле можно подавать прямо в формочках, посыпав измельченными грецкими орехами.

Суфле из тыквы

250–300 г тыквы, 4 яйца, 150 мл молока, 1 ст. л. сливочного масла, 50 г муки, 100–150 г сахара, свежий корень имбиря, ваниль, соль

В горячее молоко добавить масло, муку и, тщательно перемешивая, хорошо прогреть до загустения. Тыкву отварить до мягкости в небольшом количестве воды, протереть через сито. Добавить сахар, тертый имбирь, ваниль. Соединить с тестом, хорошо перемешать. Белки отделить от желтков. Желтки по одному ввести в тесто, тщательно взбивая. Белки взбить с солью в устойчивую пену, аккуратно ввести в тесто. Формы смазать маслом, выложить тесто. Выпекать в духовке при температуре 190–200 °С 40–45 минут.

Суфле из тыквы с изюмом

900 г тыквы, 50 г изюма, 100 г сыра, 100 г манной крупы, 6 яиц, 400 мл молока, 100 г сливочного масла, 150 г муки, соль, сахар

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками и тушить в небольшом количестве воды до мягкости. Протереть через сито. Влить 300 мл горячего молока, довести до кипения. Всыпать манную крупу и, помешивая, варить 12–15 мин. Остудить. В кастрюле растопить 70 г сливочного масла, добавить муку, развести оставшимся молоком, варить 3–5 мин. Соединить с тыквенной кашей. Добавить желтки, изюм, соль, сахар, перемешать. Аккуратно вмешать взбитые белки. Выложить массу в смазанные сливочным маслом и посыпанные мукой формочки, посыпать тертым сыром. Выпекать в духовке 45 минут.

Оладьи дрожжевые с яблоками

500 г яблок, 1 яичный желток, 500 мл молока, 500 г муки, 20 г дрожжей, 1 ст. л. сахара, 1 ч. л. ванильного сахара, 1/3 стакана

растительного масла

В теплое молоко добавить сахар, развести дрожжи и поставить на 20 мин в теплое место. Затем добавить в опару желток, ванильный сахар, муку и замесить тесто, которое по консистенции должно напоминать густую сметану. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими ломтиками. Добавить в тесто, перемешать. Готовое тесто накрыть полотенцем и поставить в теплое место на 40–60 мин. Разогреть растительное масло на сковороде; ложкой, смоченной в холодной воде, набирать тесто и выкладывать на сковороду. Жарить оладьи на среднем огне с двух сторон до золотистого цвета.

Десерт из тыквы с изюмом и курагой

800 г тыквы, 100 г изюма, 100 г кураги, 500 мл сливок, 70 г сахара, ванилин

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать кусочками, посыпать сахаром, ванилином и оставить на 8 – 10 мин. Добавить изюм, курагу, сливки, перемешать. Форму смазать маслом, выложить тыквенную массу. Выпекать в духовке 55–60 мин при температуре 200–210 °С.

Мятно-шоколадное фондю

200 г шоколада, 2 ст. л. мятного ликера, 100 мл сливок

Подогреть сливки, добавить ликер и тертый шоколад. Перемешивать на медленном огне до однородности. Подавать с фруктами или бисквитом.

Оладьи заварные с кокосовым вкусом

2 яйца, 100 мл молока, 150 г сметаны, 2–3 ст. л. сливочного масла, 150 г муки, ¼ ч. л. соды, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. кокосовой стружки, 5–6 ст. л. растительного масла

Сметану смешать с содой и оставить на 5–7 мин. Молоко со сливочным маслом довести до кипения, снять с огня и сразу всыпать муку и кокосовую стружку, охладить, ввести сметанную смесь. Тщательно перемешать, чтобы не было комков. Тесто должно получиться довольно плотным. Добавить в тесто желтки, растертые с сахаром, и взбитые в пышную пену белки. Выкладывать тесто ложкой на разогретую сковороду и на среднем

огне жарить оладьи с двух сторон до готовности.

Тыквенные оладьи с яблоками

300 г мякоти тыквы, 200 г яблок, 1 яйцо, 100 мл молока, 5 ст. л. муки, 1 ст. л. сахара, ¼ ч. л. соли, 5 ст. л. растительного масла, мед, кунжут по вкусу.

Тыкву нарезать небольшими кусочками. Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, нарезать маленькими ломтиками. Тыкву и яблоки смешать, залить молоком и тушить под крышкой до мягкости. Затем массу растереть в пюре. Добавить соль, сахар, яйцо и муку, тщательно перемешать, чтобы не было комков. Растительное масло разогреть в сковороде, ложкой выкладывать тесто и жарить оладьи с двух сторон на среднем огне до готовности. Оладьи подавать на стол теплыми, полив растопленным медом и посыпав обжаренными семенами кунжута.

Итальянские медовые пончики

4 яйца, 2–3 ст. л. сливочного масла, 3 стакана муки, 2 ч. л. разрыхлителя теста, 100–120 г сахара, ½ ч. л. соли, 1 ст. л. лимонной цедры, 2 ст. л. меда, 5 ст. л. сахарной пудры, 500 мл растительного масла

Растопить масло, добавить мед, перемешать. Взбить яйца с солью и сахаром, тонкой струйкой влить масло с медом, перемешать, добавить цедру лимона. Муку просеять, смешать с разрыхлителем теста. Осторожно вылить в муку яично-медовую смесь, замесить тесто. Оно должно получиться мягким, отлипать от стенок посуды, но немного липнуть к рукам. Если нужно, можно добавить еще муки. Из теста сформовать шарики диаметром 1,5–2 см и обжарить в растительном масле со всех сторон до золотистого цвета. Выложить на бумажные салфетки, чтобы стек жир, и посыпать сахарной пудрой.

Творожные пончики с фруктами

250 г творога, 1 яблоко, 1 банан или груша, 250 г сгущенного молока, 2 яйца, 125 мл кефира, 120 г сливочного масла, 600 г муки, 2 ч. л. разрыхлителя теста, 1 ч. л. ванильного сахара, 400 мл растительного масла, сахарная пудра

Растопить масло, добавить сгущенное молоко, тщательно взбить. Добавить творог, яйца, кефир, разрыхлитель теста, ванильный сахар, перемешать. Постепенно всыпать муку и замесить тесто. Оно должно быть не очень крутым, слегка прилипать к рукам. Чтобы тесто не липло, руки смазывать растительным маслом. Фрукты очистить от кожуры и семян, нарезать небольшими кусочками. Из теста сформовать небольшие лепешки, на середину каждой положить кусочки фруктов, соединить края и придать изделиям форму круглых пончиков. Обжарить пончики в большом количестве раскаленного растительного масла со всех сторон до золотистого цвета. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

Банановые пончики с клюквой

1 банан, 2 ст. л. сушеной клюквы, 150 мл воды, 500–600 г муки, 5 г сухих дрожжей, ½ ч. л. карри, 3 ст. л. сахара, 4 ст. л. сахарной пудры, соль, 300–400 мл растительного масла

Банан размять в пюре. Дрожжи с сахаром развести в теплой воде. Добавить 2 ст. л. растительного масла, банановое пюре, соль, карри, муку и замесить тесто. Оставить тесто подходить на 1,5–2 ч в теплом месте. Затем сформовать лепешки, на середину каждой выложить несколько ягод клюквы, соединить края и придать изделиям форму пончиков. Обжарить пончики в большом количестве раскаленного растительного масла со всех сторон до золотистого цвета. Пончики должны увеличиться в объеме в 1,5 раза. Готовые пончики посыпать сахарной пудрой.

Хворост татарский

3 яйца, 2–3 ст. л. сметаны, 2 ст. л. коньяка, 400–500 г муки, 200 г сахара, 150 г меда, 3–4 ст. л. кунжута, растительное масло, соль

Яйца взбить со щепоткой соли, добавить сметану, коньяк, тщательно перемешать. Всыпать просеянную муку и замесить крутое тесто. Раскатать тесто на посыпанной мукой поверхности в пласт толщиной 1–2 мм, нарезать квадратами 5 × 5 см. Наложить 3 квадрата друг на друга, сделать посредине надрез и все 3 слоя одновременно свернуть в спираль. Жарить хворост в большом количестве растительного масла до темно-золотистого цвета, чтобы толстое место сгиба пропеклось. Хворост выложить на бумажную салфетку и дать жиру стечь. Сахар смешать с медом

и варить на медленном огне, пока сахар полностью не растворится. Кунжут обжарить в сухой сковороде. Готовый хворост полить медом и посыпать кунжутом.

Хворост на сгущенном молоке

200 г сгущенного молока, 250 мл кефира, 2 ст. л. сметаны, 600–700 г муки, ½ ч. л. соды, ½ ч. л. соли, растительное масло, сахарная пудра

Смешать сметану, кефир, сгущенное молоко, добавить соль и соду, тщательно перемешать. Всыпать муку, замесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 2–3 мм, вырезать квадраты, в центре сделать надрез и свернуть в спираль. Жарить в большом количестве растительного масла с двух сторон до зарумянивания. Готовый хворост выложить на салфетку, чтобы стекло лишнее масло, и посыпать сахарной пудрой.

Напитки

Напиток из черной смородины

200 г листьев черной смородины, 1 стакан смородинового варенья (или ягод, протертых с сахаром), 1 л воды

Листья смородины перебрать, промыть, залить кипятком и дать настояться под крышкой в течение 2–3 ч. Процедить, добавить варенье или ягоды с сахаром, перемешать. Напиток охладить и разлить в бокалы.

Коктейль из меда и моркови

1 кг моркови, ½ стакана меда, 1 лимон, 500 мл воды, специи по вкусу.

С помощью соковыжималки выжать морковный сок, соединить его с охлажденной кипяченой водой, медом, лимонным соком и специями. Перед подачей на стол коктейль охладить.

Коктейль из облепихи с кефиром

250 мл кефира, 200 г облепихи, мед или сахар по вкусу.

Ягоды облепихи взбить в миксере, добавить сахар или мед. Отдельно для коктейля взбить кефир. Все ингредиенты соединить, перемешать и разлить в бокалы. Добавить кубики льда.

Медовый кисель

300 г меда, ¼ стакана лимонного сока, 1/3 стакана сахара, 3 ст. л. картофельного крахмала, 1,5 л воды

Развести в горячей воде половину нормы меда, добавить сахар и довести смесь до кипения. Добавить крахмал, разведенный в холодной кипяченой воде, довести до кипения. Снять с огня, добавить оставшийся мед и лимонный сок. Кисель хорошо перемешать, охладить.

Морс клюквенный

150 г клюквы, 1 л воды, 125 г сахара

Подготовленные ягоды клюквы протереть и отжать сок. Мезгу залить горячей водой, варить 5–8 мин, процедить. Добавить сахар, довести до кипения, влить выжатый клюквенный сок и охладить.

Коктейль «Алая гвоздика»

200 мл томатного сока, 200 мл хлебного кваса, черный перец, зелень

Смешать томатный сок и хлебный квас. Коктейль разлить в высокие бокалы, посыпать молотым черным перцем, украсить зеленью. Подавать охлажденным.

Коктейль из яблок

300 мл кефира, 5–6 яблок, 3 ст. л. сахара, корица по вкусу.

Яблоки вымыть, очистить от кожуры и сердцевины, натереть на мелкой терке. Добавить кефир, взбить миксером. Добавить сахар, немного корицы, тщательно взбить. Подавать охлажденным.

Черничный напиток с сыром

8 ст. л. черничного сока, 200 г тертого сыра, 500 мл молока

Всыпать в миксер натертый сыр, добавить холодное молоко и черничный сок, взбивать в течение 1 мин. Подавать напиток охлажденным.

Яблочно-марципановый молочный коктейль

1 кислое яблоко, 40 г марципановой массы, 3 ч. л. сахарной пудры, 1 ст. л. лимонного сока, 175 мл охлажденного молока, шоколадная стружка для украшения

Около четверти марципановой массы смешать с 2 ч. л. сахарной пудры и раскатать в пласт толщиной около 5 мм. Вырезать из него 2 звездочки. Яблоко вымыть, разрезать на 4 части, удалить сердцевину. Отрезать один тонкий ломтик яблока

для украшения. Остальную часть яблока очистить от кожуры, нарезать кусочками и положить в миксер. Добавить лимонный сок, оставшуюся сахарную пудру и марципановую массу. Влить половину порции молока, взбивать 15 с. Затем влить оставшееся молоко и взбивать еще 10 с. Готовый напиток перелить в бокал. Марципановую звездочку и ломтик яблока надрезать и прикрепить к кромке бокала. Посыпать напиток шоколадной стружкой и подать на стол с соломинкой для напитков.

Морс из калины

1,5 л воды, 400 мл сока калины, сахар по вкусу.

Сок калины смешать с горячей водой, добавить по вкусу сахар. Перелить напиток в горшочек, закрыть крышкой и поставить в разогретую до 100 °С духовку на 3–4 ч. Следить, чтобы напиток в горшочке не кипел. Охладить и подать на стол.

Пунш яично-медовый

4–6 яичных желтков, 4 ст. л. меда, 800 мл молока, мускатный орех

Хорошо взбить желтки с медом. Продолжая взбивать, влить тонкой струйкой горячее молоко. Пунш разлить в бокалы, добавить немного тертого мускатного ореха.